ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும்
மாதாந்தப் பத்திரிகை.

ஆசிரியர் :—டாக்டர் யூ. ராமராவ்,
டாக்டர் யூ. கிருஷ்ண ராவ், எம்.பி., பி.எஸ்.,

தொகுதி **12.**

1935-ம் வருஷம், ஜனவரி முதல், டிசம்பர் வரையில்.

சென்னை :
ஆன்டிஸேப்டிக் பிரஸ்
1935

அட்டவணை

பக்கம்.

பொருளடக்கம்.

இந்திய ஸினிமா ஸ்டார்ஸ்



சென்ற சில வருஷங்களாக இந்தியாவின் அநேக நகரங்களில் நாடகமேடையில் நடித்த இந்திய ஸினிமா ஸ்டார்களை படத்தில் பிடித்து ஒன்று திரட்டி, ஒரு நேர்த்தியான புத்தகரூபமாக பதிப்பிக்கப் பட்டிருக்கிறது. ஸினிமா பார்க்கப் போகும்போது அவர்களுடைய சங்கீதத்தை அநேகர் ஸிலாகித்துப் பேசியும், அவர்களுடைய நடன சாமர்த்தியங்களைப் புகழ்ந்தும் இருக்க, வெளியே வந்தவுடன் அவர்களையும், அவர்களின் அழகிய ரூபலாவண்ணியங்களையும், அவர்களுடைய நடனங்களையும் மறக்கும்படி நேரிடுகிறது. அப்பேர்ப்பட்டவர்களுக்கு இந்தப் படத் திரட்டு தங்கள் மேஜையின்மேல் வைத்திருக்க, அது அடிக்கடி அவர்களின் ஞாபகத்தை ஊட்டும்.

இது நல்ல கடிதத்தில் அழகாய் அச்சிடப்பட்டிருக்கிறது. விலை பிரதி ஒன்றுக்கு அணா 12. முன் பணமாக போஸ்டேஜ் ஸ்டாம்புகள் அனுப்பினால் தபால் செலவில்லை. இந்தியன் சினிமேடோகிராப்பின் இது ஒரு நூதனப் பதிப்பு. ஸினிமாவில் ஆசையுள்ளவர்கள் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வீட்டில் ஒரு புத்தகம் வாங்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். உடனே உங்கள் காப்பிக்கு ஆர்டர் செய்யுங்கள். காலதாமதம் செய்தால் ஏமாந்து போவீர்கள்.

"ஆரோக்கிய தீபிகை" சந்தாதாரர்களுக்குக் குறைந்த விலை ரூ. 0-8-0.

முன் பணமாக போஸ்டேஜ் ஸ்டாம்புகள் அனுப்ப வேண்டும்.

புத்தகம் கிடைக்கும் இடம்:—

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு : : ஜார்ஜ் டவுன், மதராஸ்.

தொகுதி 13, பகுதி 1] [ஜனவரி, 1936.

ஆரோக்கியதீபிகை
ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆசிரியர்: டாக்டர். யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம்.பி.பி.எஸ்.

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

நமது பிறந்த நாள், புது வருடப் பரிசுகளும் வாழ்த்துக்களும்

நமது ஆரோக்கிய தீபிகைக்கு 1936-ம் வருஷம் ஜனவரி மாதம் 1வ பதின்மூன்றும் ஆண்டு பிறக்கிறது. இந்தியாவில், முற்காலத்தில் நமது ராஜாக்களும், மஹாராஜாக்களும், சக்கிரவர்த்திகளும் தம் பிறந்தநாள் கொண்டாட்டத்தின்போது நிலமோ, பணமோ, தானியமோ கால் நடைகளோ, ஜனங்களுக்குப் பரிசாகக் கொடுப்பது வழக்கம். தற்காலத்தில் இந்தியாவில் மாட்சிமைதங்கிய சக்கிரவர்த்தியார், பிறந்தநாளின்போதும், புது வருஷத்தின்போதும், யார் யார் சர்க்காருக்கும் பொதுஜனங்களுக்கும், ராஜ விசுவாசத்தோடும், சிரத்தையோடும் ஊழியம் செய்கிறார்களோ, அவர்களுக்குப் பட்டங்களும், சன்மானங்களும் அளித்து வருகிறார். நாமும் இவ்வருடம், நமது பூர்வீக வழக்கத்தைக் கைப்பற்றி, நமது வாசகர்களுக்கும், தமது தேகாரோக்கியத்திலும், க்ஷேமத்திலும், அக்கரையுள்ள மற்ற நபர்களுக்கும் "ஆரோக்கிய நீதிகளைப்" பரிசாக அளிக்க உத்தேசித்திருக்கிறோம். அதிர்ஷ்டவசமாக, 1935-ம் வருஷம் நவம்பர் மாதம் 28வ, டாக்டர் டி. எஸ். திருமூர்த்தி, பி.எ., எம்.பி., ஸி.எம்., டி.டி.எம். அண்டு எச். அவர்கள் ஆந்திரா சர்வ கலாசாலையின் பட்டதாரிகளின் முன் கொடுத்த சிறந்த கான்வொகேஷன் பிரசங்கத்தில் ஒரு நிதி ஏற்பட்டிருக்கிறது. அதிலிருந்து தாராளமாய் நாம் எடுத்துக்கொள்ளலாம். அந்தப் பிரசங்கத்திலிருந்து நாம் பொறுக்கி எடுத்த பின் வரும் ஆரோக்கிய நீதிகளையும், கட்டுரைகளையும் நமது வாசகர்களுக்குப் பரிசாக அளிக்கிறோம்:—

1. "புட்டி மருந்தைக் காட்டிலும், தடை வைத்தியம் உயர்ந்த பதவியை அடைந்திருக்கிறது".

2. "வைத்தியர், வியாதியைச்சொஸ்தம் செய்வதிலும், வியாதியை வரவொட்டாமல் தடுப்பதிலும் சரிசமானமான சிரத்தை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்".

3. "இந்தியாவில் பொதுஜன ஆரோக்கியம் விருத்தியடைவதற்கு முக்கியமான அம்சம் அதற்குப் பிடிக்கும் செலவு".

4. "பணத்தைக் கொண்டு நாம் ஆரோக்கியத்தை வாங்கவேண்டும். மற்ற

நல்ல வஸ்துக்களைப்போலவே, கெட்ட மாத்திரத்திலேயே அது நமக்குக் கிடைத்து விடாது”.

5. “ஆரோக்கியம் இராவிடில், தேசத்திற்கும் நபர்களுக்கும் ஐசுவரியமிராது”.

6. “முதல் ஐசுவரியம் ‘ஆரோக்கியம்’ என்பதை ஒவ்வொருவரும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மனிதருடைய சக்திக்கு எட்டியமட்டும், ஜனங்கள் ஆரோக்கியத்தை வாங்கலாம்”.

7. “பொது ஆரோக்கியத் தொழிலானது வியாதியைப் பரவவொட்டாமல் அடக்கி, வியாதி தாக்கவொட்டாமல் ஜனங்களைப் பாதுகாப்பது மட்டுமன்று. ஜனங்களுக்கு அதிக க்ஷேமத்தை உண்டுபண்ணுவதும் அதன் நோக்கம்”.

8. “ஜனங்களுடைய வீரியத்தையும் வலுவையும் விருத்தி செய்வதில், போஷணையுள்ள ஆகாரம் முக்கிய கருவியாக இருக்கிறது”.

9. “போஷணைக் குறைவினால் வலுவு குறைந்து போகிறது. அது வியாதிக்குக் காரணமாகிறது. வியாதி வந்தால், ஏழ்மைத்தனம் உண்டாகிறது”.

10. “அதிக கூலி கொடுத்தால், போஷணை அதிகம் உண்டாகும் என்று சொல்வதற்கில்லை”.

11. “ஜனங்களின் க்ஷேமத்தின் பொருட்டு, ஆரம்பப் படிப்பாயிருந்த போதிலும், போஷணா சாஸ்திரத்தில் அவர்களுக்குப் போதனை வேண்டும்”.

12. “ஜனங்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு, சுகாதாரம் முக்கியமான அம்சம்”.

13. “மனதை அசுத்தப்படுத்துவதும், ஜீவனை அசுசிப்படுத்துவதும் பாவம் என்று எல்லா மதங்களும் முறையிடுகின்றன; தேகத்தை அசுத்தப்படுத்துவதும் பாவம் என்று அவை கற்பிக்கவில்லையா?”

14. “ஆரோக்கிய சுவிசேஷத்தைப் பிரதி தினமும் விடாமல் பிரசங்கம்செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொரு ஜில்லாவிலும் ஆரோக்கியக் காக்ஷி சாலை ஏற்படுத்தி, பிரசாரத்திற்காக காயமான உத்தியோகஸ்தர்களை நியமிக்க வேண்டும்”.

15. “இந்தசுகாதாரக்கோயிலை அந்த ஜில்லாவிலுள்ள ஜனங்களின் மனதைக் கவரும்படியாயும், அங்கு யாத்திரை சென்று, அந்த தெய்வத்தைத் தொழுது, ஆரோக்கியம் என்கிற வரத்தைப்பெற்று வரும்படியாயும் இருக்கும்படி அவ்வளவு அழகாய்க் கட்ட வேண்டும்”.

16. “நல்ல ஆரோக்கியமானது சக்தி, பலம், பௌருஷம் முதலியனவற்றை அளிக்கும். ஆரோக்கியமென்பது சலனமுள்ள விருத்தியடையும்படியான ஒரு விசை என்றும், ஜீவிய சக்தியானது வியாதியைத் தடுத்து, நம்மை சுகமாய் வைத்துக்கொண்டு இருக்கும்படியான நமது தேகத்தில் ஏற்கனவேயுள்ள ஒரு வைத்தியர் என்றும் தெரிந்துகொண்டால், அதுவே ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கவும், ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கும் முறையைக் கற்றுக்கொடுக்கும்படியான சுகாதாரத்தைப் படிக்கவும் ஒரு அவாவை உண்டுபண்ணுகிறது”.

17. “‘சொஸ்தம்செய்வதைக்காட்டிலும், தடை வைத்தியமே சிலாக்கியம்’ என்னும் பழமொழி வெகு காலமாக வழங்கி வருகிறது, அதன்படி நடக்கிறவரையில் அதைச் சொல்லிக்கொண்டேயிருப்பது லாபகரமே”.

18. “அவமதிக்கப்படாத சிலாகிக்கத்தக்க போதை ஒன்றுண்டு. அதாவது, ‘ஆரோக்கியத்தின் சந்தோஷங்களை’க் குடித்து மயங்கிக் கிடப்பதே”.

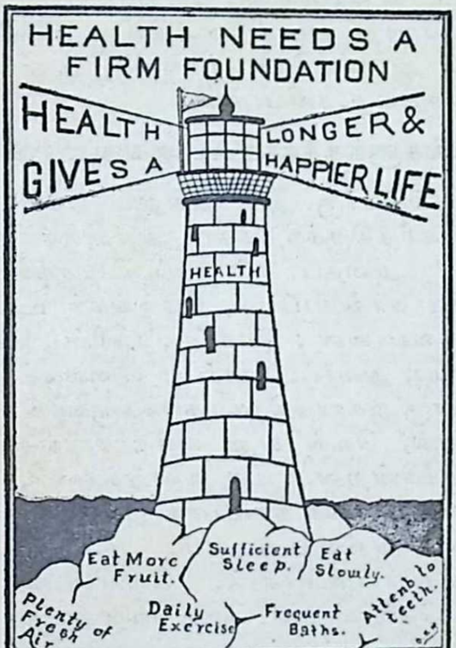
19. “பள்ளிக்கூடத்துப்பாடபுத்தகங்களில் சுகாதாரம் முக்கியமான பாடபுத்தகமாக இராதவரையில் ஆரோக்கியப் பிரசாரம்வீண் என்றேசொல்லவேண்டும்”

20. “மனது ஆரோக்கியமாயிருந்தாலொழிய, நல்ல வழக்கங்களும் நல்ல நடத்தையும் உண்டாகாது”.

21. “நல்ல நடத்தையும், நல்ல குணமும் இல்லாத மனிதர்கள் பொதுஜன சமூகத்திற்கு ஒரு பளுவாயிருப்பதுடன் அபாயகரமானவர்களாயுமிருப்பார்கள்”.

22. “அநேக ஜனங்கள் தாங்கள் கற்ற விஷயங்களைத் தினசரி வாழ்வில் அனுபோகத்திற்குக் கொண்டு வருகிற

தில்லை. அறிவு மட்டும் இருந்தால் போதாது. அதை அனுபோகத்திற்குக் கொண்டு வரவேண்டும். ஆரோக்கியத்



ஆரோக்கியத்திற்கு நல்ல அஸ்திவாரம்—நிரம்பப் பழம் சாப்பிடுதல், நல்ல தூக்கம், மெதுவாய் உண்ணுதல், பற்களைக் கவனித்தல், அடிக்கடி ஸ்நானம், தினம் வியாயாமம், சுத்தமான காற்று முதலியன.

தைப்பற்றி பூரண ஞானம் இருப்பதில் பிரயோஜனமில்லை. ஆரோக்கியப் பழக்க வழக்கங்களை யுண்டாக்கிக்கொள்ளவேண்டும் என்பது நன்றாய்த்தெரியவருகிறது”.

23. கட்டாயதேகாப்பியாஸப்படிப்பு வேண்டுமென்று பிரசாரம் செய்வதைக் காட்டிலும், மனோரோக்கியத்தைப்பற்றிய பிரசாரம் அவசியம் வேண்டும்”.

24. “ஒரு ராக்ஷஸ தேகத்தைப் பெற்று, அதற்குத் துர்ப்பலமான மனமிருந்தால் பிரயோஜனம் இல்லை. ஒரு மெலிந்த தேகத்தில் வலுவான நன்றாய் விருத்தியடைந்த ஆரோக்கியமுள்ள மனது இருப்பது மேல்”.

25. “உண்மையான சுகம், மாறி மாறி வரும்படியானதும், தினசரி வாழ்வில் நம்மையும் கடந்து வரும்படியானதுமான சுகதுக்கங்களை அனுபவிக்கச் சக்தியுள்ள மனிதனுக்குத்தான் உண்டாகும்”.

நமது பரிசு ஜாப்தா ஏற்கனவே அதிகமாய் விட்டது. ஆனதுபற்றி, இதை இத்துடன் நிறுத்துகிறோம். நமது ஆரோக்கிய தீபிகையின் 13-ஆம் ஆண்டுத் திருவிழாவில், நமது வாசகர்களுக்கு மனமாற வாழ்த்தைச் செலுத்துகிறோம். மேற்சொல்லிய ஆரோக்கியப் பரிசுகளினால் நமது வாசகர்களுக்கு நன்மை உண்டாகுமென்றும் இன்னும் அநேகர் நமது தீபிகையைப் படித்து, அதனால் சுகமும் ஆரோக்கியமுமான வாழ்வை வாழ்வார்கள் என்றும் நம்புகிறோம்.

“இப்புது வருஷத்தில் உங்களுக்குச் சுகமும் ஆரோக்கியமும் சம்பத்தும் உண்டாவதாக!”

இந்தியாவில் போஷணையுள்ள ஆகாரப் பிரச்சனையைப்பற்றிய ஆராய்ச்சி

டாக்டர் எ. லக்ஷ்மிபதி, பி.ஏ., எம்.பி.ஸி.எம்., மதராஸ்.

இந்தியாவில் தற்போது ஜனங்களுக்குப் போஷணைக் குறைவுள்ள ஆகாரத்திற்கு முதிர்ந்தவர்களுக்கோ, குழந்தைகளுக்கோ, எது நல்லது, எது கெட்டது என்று கண்டறிவதற்குப் போதுமான ஞானம் இராதது காரணமன்று, தகுந்த ஆகாரத்தை வாங்குவதற்குச் சக்தி இராததே காரணம். ஏழைகளுக்கும், பணக்காரர்களுக்கும், ஆரோக்கியமுள்ளவர்களுக்கும், வியாதியஸ்தர்களுக்கும், சாதாரண முதிர்ந்த வயதுள்ளவர்களுக்கும், கர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் தக்க ஆகாரம் எது என்பதைப்பற்றி, அட்டவணை தீர்க்கமாகத் தயாரிக்கப்பட்-

டிருக்கிறது. மேனாட்டுக் கல்விப் பயனடைந்து, தமது குடும்பங்களில் பரம்பரையாக வரும் அறிவில் நம்பிக்கை வையாமல் வேண்டுமென்றே அதை நிராகரிப்பவர் தவிர, மற்ற பொது ஜனங்கள் யாவருக்கும் இது தெரிந்த விஷயம்.

இந்தியாவில் உபயோகிக்கப்படும் ஆகாரப்பதார்த்தங்களில் நவீன சாஸ்திர ஆராய்ச்சியானது, பண்டைக்காலத்துப் பழக்க வழக்கங்களையே வற்புறுத்துகின்றன. அப்பழக்கங்கள் நவீன சாஸ்திர முறைகள் ஏற்பட்ட பிறகு கைவிடப்பட்டன.

ஆகாரப் பதார்த்தங்களை, கார்போஹைட்ரேட்டுகள் என்றும், கொழுப்புக்கள் என்றும், ப்ரோடீன்கள் என்றும், உலோக வஸ்துக்கள் என்றும் இப்போது பிரிக்கப்பட்டிருக்கிற நவீன முறைகள் இந்திய வைத்தியர்களுக்குத் தெரியாதிருக்கலாம்.

ஆனால், அவர்களும் ஆகாரப்பதார்த்தங்களை அநேக விதங்களாகப் பிரித்திருக்கின்றனர். அவைகளின் உற்பத்தியைக் கொண்டு பிராணி வர்க்கமோ, காய் கறி வர்க்கமோ, உலோக வர்க்கமோ அதற்குத் தக்கபடி ஜங்கம, ஔப்திஜ, பார்த்திப என்றும், ருசியைக்கொண்டு இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு, கசப்பு, துவர்ப்பு, கார்ப்பு என்றும், ஜீரணசக்தியைக்கொண்டு குரு, லகு அதாவது, பளுவு, லேசு என்றும், தேகத் தொழிலைக்கொண்டு உஷ்ணமானது, குளிர்ச்சியானதென்றும் பிரித்து, ஆரோக்கியத்திலும், வியாதியிலும் இன்னின்ன வஸ்துவை உபயோகிக்கலாம், இன்னின்ன வஸ்துவை உபயோகிக்கக்கூடாது என்றும் விதித்து, அதற்கு வேண்டிய அகராதிகளையும் தயாரித்து வைத்திருக்கிறார்கள். இதை நன்றாய்ப் பரிசோதித்துப் பார்ப்பதே பெருத்த ஆராய்ச்சியாகும். சாஸ்திர ஆராய்ச்சிகளில் இந்தியாவானது ஒரு குழந்தையன்று.

அரிசியை மாத்திரம் சமைத்துச் சாப்பிட்டால் அது பூரணமான ஆகாரம் ஆகாதென்றும், நெய் மட்டும் ஒரு ஆரோக்கியமுள்ள மனிதனுக்குத் தக்க ஆகாரமாகாதென்றும், மாமிசமோ, பாலோ, பருப்போ சரியான ஆகாரம் ஆகாதென்றும் யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். ஆகார விஷயமாக அகராதிகளில் சொல்லப்பட்ட விஷயங்களைக் கற்றுக்கொண்டால், இப்போது மூடத்தனத்தில் மூழ்கிக்கிடக்கும் ஆராய்ச்சிக்காரர்களுக்கு அது ஒரு பெருத்த உதவியாகும்.

ரஸங்களுக்குத்தக்கபடி ஆகாரப்பிரிவினை.

ஒவ்வொரு ஆகாரத்திலும் எந்த ருசி அதிகரித்திருக்கிறதோ, அதற்குத் தக்கபடி அதைப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்த சாஸ்திரப்படி, 6 ரஸங்கள் உண்டு. அவையாவன: இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு, கசப்பு, துவர்ப்பு, கார்ப்பு. இவைகள் ஒவ்வொரு ஆகாரத்திலும் கலந்திருக்கின்றன. ஆனால், வெவ்வேறு விகிதாசாரங்களாக இருக்கின்றன. சில வஸ்துக்களில், சில ரஸங்கள் மிகக் கம்மியாக இருக்கின்றன. அதை அறிவது கடினம். சில ரஸங்கள் அதிகமாயிருப்பதால், வெளிப்படையாகத் தெரிகின்றன. வெவ்வேறான ருசிகள் தேகத்தை எவ்வாறு பாதிக்கின்றனவென்பது நவீன சாஸ்திரத்திற்குத் தெரியாது. ஆனால், ஆயுர்வேத சாஸ்திரப்படி, இனிப்பு, புளிப்பு, இவை தசைநார்களைக் கட்டக்கூடியவை என்றும், கசப்பு, துவர்ப்பு, கார்ப்பு இவைகள் தேக எடையைக்குறைப்பதற்கு உபயோகமுள்ளவையென்றும் தெரியவருகிறது. ஒரு மாங்காயை உதாரணமாக எடுத்துக்கொள்வோம். அதில், ஒன்று இனிப்பு, ஒன்று புளிப்பு. இவற்றுள், இனிப்பு குளிர்ச்சியுள்ளதென்றும், தசைநாரைக் கட்டக்கூடியதென்றும், புளிப்பு உஷ்ணமுள்ளதென்றும், தசைநாரைக் கட்டுவதில் தித்திப்பைவிட ஒரு மாற்று கம்மி என்றும் சொல்லப்படுகிறது. விதம் விதமான ருசிக்குத் தக்கபடி அநேகவிதமான ஸெல்லுகளின்பேரிலும், இரைப்பை, குடல் இன்னும் மற்ற பாகங்களிலுள்ள வாய்க்கால் உள்ளதும், வாய்க்கால் இல்லாததுமான சுரப்புக் கோளங்களின்பேரிலும், நரம்பு ஸெல்லுகளின்பேரிலும், மனதின்பேரிலும் என் விதம் விதமான பலன்களை உண்டுபண்ணுகிறது என்பதைக் கண்டுபிடிக்க பையோ-கெமிஸ்டிரி சாஸ்திரம்

அவ்வளவு விருத்தியடையவில்லை. தேகத் தொழில் சாஸ்திரம், பிராணி சாஸ்திரம் இவைகளைக்கொண்டு ஆராய்ச்சி செய்து முடிவுகள் ஏற்படாத வரைக்கும் ஆயுர் வேத சாஸ்திரத்தில் சொல்லப்பட்டிருக் கும் ரஸங்களின் ஆக்கல், அழித்தல் ஆகிய குணங்கள் சரியென நம்ப இடமில்லை. இந்த ரஸங்களை எத்தனை விதங்களாகக் கூட்டவோ, பெருக்கவோ செய்யலாம். அதனால் நமது தேகத்திற்கு அநேகவித மான பாதகங்கள் ஏற்படலாம். இந்த தேகத்தில் உபயோகப்படுத்தப்படும் ஒவ் வொரு வஸ்துவின் குணங்களைக் கண்டு பிடித்து விஸ்தாரமாய் அவைகளை எழுதி வைத்திருப்பதைப்பார்த்தால், இப்போது ஆராய்ச்சிக்காரர்கள்செய்யும் வேலை ஒழுங் கற்றதாயும், அதிருப்திகரமாயும் இருக்கிற தென்றே சொல்லவேண்டும்.

பொதுவாய்ச் சொல்லப்புகின், எண் ணெய் வாதத்தைத் தணிக்கிறது; நெய் பித்தத்தைத் தணிக்கிறது; தேன் கபத் தைத் தணிக்கிறது. வாதத்தை அடக் கும் குணம் எண்ணெய்க்கு எவ்வாறு உண்டாகிறதென்றால், அதை மேலே தடவும்போது, அது சர்மத்திற்குள் பாய்ந்து, உள்ளே தசைநார்களை இளகும் படிச் செய்கிறது. அது பளுவான வஸ்து. ஆகாரப் பதார்த்தமாகப் பார்த்தால், தேகத்திற்கு வலுவைக்கொடுத்து, உஷ் ணத்தை உண்டுபண்ணி, தேகமாறுதல் களுக்கு ஒத்தாசையாக இருக்கிறது. "வைத்தியனுக்குக் கொடுப்பதை வாணிய னுக்குக் கொடு" என்ற பழமொழியும் உண்டு. அதாவது, ஒருவன் எண்ணெய் அதிகமாக உபயோகப்படுத்தினால் அவன் வைத்தியனிடம் போகவேண்டிய அவசிய மில்லை என்பதாம். நெய்யை எடுத்துக் கொள்வோம். வெண்ணெய், பாலேடு இவைகளைப்போல் அவ்வளவு சிலாக்கிய மாக இதைச்சொல்லப்படவில்லை. ஆனால், இவ்விரண்டைக்காட்டிலும், இந்தியன் நெய்யையே அதிகமாக உபயோகிக்கின் றனன். மற்ற பிராணி வர்க்கத்தைச் சேர்ந்த அல்லது தாவர வர்க்கத்தைச் சேர்ந்த கொழுப்புக்களை விட, நெய் சிரேஷ்டமானதென்பதில் சந்தேகமில்லை. நமது ஜாப்தாவில், வெள்ளாட்டு நெய், பசு நெய், எருமை நெய் முதலியவற்றின் குணங்களை விவரித்துச் சொல்லப்பட் டிருக்கிறது. க்ஷயரோகத்திற்கு வெள் ளாட்டு நெய் சிரேஷ்டமென்று சொல்லப் படுகிறது. நாட்பட்ட நெய் மருந்து செய்ய உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. தற் காலத்திய விஞ்ஞானிகள் இதைப் பரீ க்ஷித்துப் பார்ப்பார்களாக.

நெய்யை ஆகாரப் பதார்த்தமாகப் பார்த்தால், அது மணமுள்ளது; குளிர்ச்சி யுள்ளது; பளுவானது. ஆனதுபற்றி, அது தசைநார்களைக் கட்டுவதற்கேற்றது. தேனோ, லேசானது; உஷ்ணமுள்ளது; நுழையும் சக்தியுள்ளது. அதன் துவர்ப் புக்குணம், இனிப்புக் குணத்தைக்காட்டி லும் மிகவும் முக்கியமானது. இந்தக் குணங்களினால் அதற்கு தேக எடையைக் குறைக்கும் சக்தி உண்டென்று சொல் லப்படுகிறது. ஸ்தூல சரீரிகள் ஆகாரத் தில் இதை உபயோகப்படுத்துகிறார்கள்.

உப்புக்கள்.

உப்பானது, ஆகாரத்திற்கு நல்ல மணத் தைக் கொடுக்கிறது. தக்க அளவு உப யோகித்தால், அதனால் பிரயோஜனம் உண்டு. சுறப்பை விருத்திசெய்து ஆகா ரத்தை ஜீரணிக்கச் செய்கிறது. மல மூத்திராதிகள் சுலபமாய் வெளித்தள்ள வும் உபயோகப்படுகிறது. உள்ளே சுறக் கும் கோளங்கள், வெளியே சுறக்கும் கோளங்கள் இவைகளைத் தூண்டுதல் செய்கின்றது. உப்பை அதிகமாக உப யோகப்படுத்தினால், களைப்பும் ஓய்ச்சலும் உண்டாகிறது. சதை, இரத்தம் இவை களைச் சீக்கிரத்தில் கெடச் செய்கிறது. பட்டணங்களிலும் கிராமங்களிலும் வசிக் கும் ஜனங்கள் அதிகமாய் உப்பை உப யோகிப்பதனால், காட்டில்வசிக்கும் ஜனங் களைக்காட்டிலும் பொறுக்கும் சக்தி அவர் களுக்குக் கம்மியாயிருக்கிறது. பாலிகா சௌராஷ்ட்ரா, ஸிந்து முதலிய தேசங் களிலுள்ளவர்கள் உப்பை அதிகமாய்ப் பாலுடன் கலந்து உபயோகிக்கிறார்கள் என்று சாரகா சொல்லியிருக்கிறார். உப் பை வழக்கமாய் அதிகமாய் உபயோகிப் போர், இளம் வயதிலேயே அலோபே

ஷியா அதாவது,(மயிர்உதிர்தல்), நரைத்த மயிர், சுருங்கின சர்மம் இவைகளினுல் வருந்துவார் என்று அவர் அபிப்பிராயப் பட்டிருக்கிருர். ஆனதுபற்றி, உப்பை அதிகம் உபயோகிப்போர் படிப்படியாக அதைக் குறைத்துக்கொள்ள எத்தனிக்க வேண்டும்.

ரஸங்களின் அளவுக்குத் தக்கபடி குணங்கள் மாறுபடுவதுடன், ஆகாரத்தை உண்பதில், எட்டுவிதமான முக்கிய விஷயங்களைக் கவனிக்க வேண்டுமென்று சொல்லப்படுகிறது. அவையாவன: (1) பிரகிருதி (இயற்கை). (2) காணம் (ஆகாரத்தை மாற்றுதல்). (3) சம்யோகம் (ஆகாரப்பதார்த்தங்களைக் கலத்தல்). (4) ராசி (அளவு), (5) தேசம் (அதாவது உற்பத்தி ஸ்தானம). (6) காலம் (ருது, வயது, நோயின் காலவளவு). (7) உபயோக ஸம்ஸ்தா (உபயோகிக்கவேண்டிய விதிகள்). (8) உபயோக்திரி (உபயோகிக்கிறவனுடைய நிலைமை). இவைகளைப் பின்வரும் இதழில் விஸ்தாரமாய் உரைப்போம்.

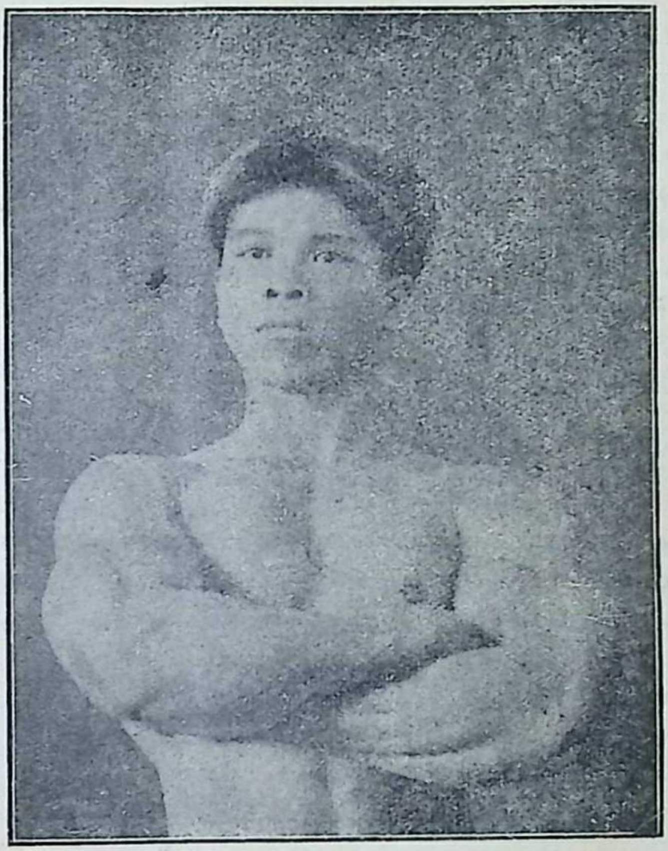
தேக பலம்

கேகேந்திர நாத் சாடர்ஜி, எம்.பி., (கல்கத்தா),
சின்ஸுரா, ஹூக்லி, வங்காளம்.

புராதன க்ரீஸ் தேசத்தில், ஸ்பார்டர்கள், தேசத்திலுள்ள பலமற்றவர்களையும், தகுதியற்றவர்களையும் ஒழிக்கவேண்டி, குரூபமுள்ளதும், துர்ப்பலமானதுமான குழந்தைகளை மலையின்மேலிருந்து கீழே உருட்டித்தள்ளிக் கொன்றுவிடுவது வழக்கம். தற்காலத்திய ஜனங்களுக்கு இது ஒரு கொடிய வழக்கம் என்று தோன்றலாம். அதே கருத்தைக்கொண்டு இக்காலத்தில்கூட, அமெரிக்கா ஐக்கிய நாடுகளில் சிறு குழந்தைகளை வலுவுபடுத்த வேண்டி, சர்க்காரார், ஹெல்த் ஆபீஸர்களை ஒவ்வொரு வீட்டிற்கும் அனுப்பி, பிறந்த குழந்தைகளைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்து, வியாதி, குற்றம் குறைகள் ஏதாகிலும் உண்டா என்று கண்டுபிடித்து பின்னிட்டு, அவர்கள் தகுதியுள்ளவர்களாக இருக்கும்பொருட்டு அவர்களுக்குச் சிகிச்சை செய்வது வழக்கம். இது நியாயமான முறை. அமெரிக்காவில் இம்மாதிரி செய்தாலும் செய்யாவிட்டாலும், தம்தம் தேசத்துஜனங்கள் கூடியவரையில்வியாதியில்லாமலும்,குரூபமாயிராமலும், ஆரோக்கியமுள்ளவர்களாயும் இருக்கும்படிச்செய்வதே அந்தந்த சர்க்காரின் நோக்கமாயிருக்கவேண்டும்.

ஆனுல், ஒவ்வொரு தேசத்திலுள்ள ஜனங்கள் யாவரும், ஹெர்குலஸாயும், பீமர்களாயும், ராம மூர்த்திகளாயும் இருக்கவேண்டும் என்று அர்த்தமல்ல. அவர்கள் நல்ல ஆரோக்கியமுள்ளவர்களாய் அதாவது, நோயில்லாமலும், பலஹீனப்பட்டிராமலும் இருக்கவேண்டும் என்பதே அதன் நோக்கம். வேறுவிதமாகச் சொல்லப்போனுல், தேகத்தில் உள்ள உறுப்புக்கள் யாவும் சரியான நிலைமையில் இருக்கவேண்டும் என்பதாம். இதுதான் தேகபலம் என்பதற்கு நிஜமான அர்த்தம். இப்போது தேக உறுப்புக்களைப்பற்றி ஒவ்வொன்ருய்க் கவனித்து, என்னென்ன மாறுதல்களினுல் வியாதியும், பிறவியிலேயே குறைகளும் ஏற்படுகின்றனவென்பதை இங்கு எடுத்துச் சொல்லுவோம்.

இதைச் சொல்வதற்கு முன், ஒரு கேள்வி பிறக்கக்கூடும். அதாவது, 'ஒரு மனிதனுடைய சாதாரண பரிமாணம் யாது?' என்பதாம். அதாவது, ஒருவன் உயரமாயிருக்க வேண்டுமா? பருவாயிருக்க வேண்டுமா? அல்லது நடுத்தர பரிமாணமுள்ளவனும், திடகாத்திரமுள்ளவனும் இருக்க வேண்டுமா? எவ்வாறிருந்தால் அது மெச்சத்தகுந்த தேகமாகும்? ஒருவன் குள்ளனுய்ப்பிறந்தால் என்ன? அநேக தேசங்களில், ஜனங்கள் குள்ளர்களாயும், பலமுள்ளவர்களாயும்



பலத்த கட்டுள்ள தேகம்.

இருக்கிறார்கள். ஐரோப்பாவில் சாதாரணமாய்ஜனங்கள் உயரமாகவே இருக்கிறார்கள். ஆசியாவில், அரபியரும், துருக்கியரும் உயரமாக இருக்கிறார்கள். ஆனால், ஜப்பான் தேசத்தாரோ, குள்ளமாயிருக்கிறார்கள். ஆகிலும், அவர் திடசரீரம் உள்ளவர்கள்; பலவான்கள். இந்தியாவில் வசிப்போர் நானாவித தேகக் கட்டுள்ளவர்கள். பலசாலிகளான ஸீக்கியரும், எல்லைப்புற வாசிகளும், குட்டையான கூர்க்கர்களும், நடுத்தரமான வங்காளிகளும், மதராஸிகளும், ஐக்கிய மாகாணத்தாரும் வசிக்கின்றனர். ஆனதுபற்றி, உயரமானவர்கள்தாம் பலசாலிகள் என்று சொல்வதற்கு நியாயமில்லை. குட்டையனோ, அல்லது நடுத்தரமானவனோ, உயரமானவனும் கனத்தவனுமான ஒருவனைப்போல் வலுவுள்ளவனையும் சுறுசுறுப்புள்ளவனையும் இருந்து நல்ல ஆரோக்கியத்துடனும் கூடியிருக்கலாம். பின் சொல்லிய இனத்தில் பலசாலியான கூர்க்கர்கள் சேர்ந்தவர்கள்.

இப்போது தேகத்தைப் பாகம் பாகமாகப்பிரித்து, அதன் கூறுகளை எடுத்துச் சொல்லி, சாதாரண நிலைமையில் அது எவ்வாறிருக்கவேண்டும்; என்னென்ன குறைவுகளோ அதிக்கிரமங்களோ கூடாதென்பதையும் இங்கு உரைப்போம்.

தேகத்தைக் கீழே சொல்லிய அம்சங்களாகப் பிரித்துக்கொள்வோம் :—

1. பொதுக் குறிப்புகள்.

2. தலையும் கழுத்தும் (இதில் கண்கள் காதுகள், மூக்கு முதலியன அடங்கியுள்ளன).

3. மார்பும், அடிவயற்றின் பாகங்களும் (வயிறு, இடுப்பு அதிலுள்ள மற்ற உறுப்புக்கள்).

4. கை கால்கள்.

இந்த வியாஸத்தில் பொதுக்குறிப்புக்களை எடுத்துரைத்து, மற்றவைகளை பின் இதழ்களில் சொல்வோம். பொதுக் குறிப்புகள் என்றால், மனிதனுடைய பார்வை ஆரோக்கியமுள்ளதாக இருக்க வேண்டும். அவன் அழகாய் இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. ஒரு ஆரோக்கியமுள்ள மனிதன் ஸ்தூல சரீரியாய் இருக்கவேண்டும் என்றில்லை. அதிக மெலிந்த தேகியாகவும் இருக்கக்கூடாது. நடுத்தரமான தேகமுடையவனும், போஷணையுள்ள தேகியாயும், வலுவான சதைகளோடு கூடினவனும் இருந்தால், அதுவே நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கு அடையாளம். முகத்தைப் பார்த்த மாத்திரத்திலேயே ஆரோக்கிய தேஜஸ் ஜொலிக்க வேண்டும். வெளேரென்று பார்வைக்கு ஊதியிருந்தால், அது ஆரோக்கியத்திற்கு

அற்குறியன்று. அதேமாதிரி, முகம் வாடி ஆழ்ந்திருந்தால் அது போஷணைக் குறைவிற்கோ, அல்லது வியாதிக்கோ அடையாளம். தேகத்தில் நானாவித நிறங்களிருந்தாலும், படை, கரப்பான் முதலிய சர்ம வியாதிகள் இருந்தாலும் அவை நல்ல ஆரோக்கியத்தில் சேர்ந்தவையல்ல. அழகிற்காக எவ்வாறு அணிகலம் பூண்டு கொள்ளுகிறோமோ, அதேமாதிரி ஆரோக்கியத்திற்காகச் சுத்தம் அவசியம் வேண்டும். தேகம் கட்டுமோஸ்தராயும், நிமிர்ந்தும் இருக்கவேண்டும். சரியான ஆரோக்கியம் ஒருவனுக்கு உண்டா இல்லையா என்பதைக் கண்டுபிடிக்க அவனுடைய மார்பளவு, அரையளவு உயரம், எடை இவைகளை எடுக்கவேண்டும். இவை வயதிற்குத் தக்கபடி மாறும். ஒரு சாதாரணமான இந்தியரின் எடை, உயரம் இவற்றின் விகிதாசாரங்களை 20-வது வயது தொடங்கி கீழ் அட்டவணையில் காணலாம் :—

உயரம்	வயது 20-24	வயது 25-29	வயது 30-34	வயது 35-39	வயது 40-44	வயது 45-49
அடி அங்.	பவு.	பவு.	பவு.	பவு.	பவு.	பவு
5 0	104	108	112	116	119	121
5 1	107	110	114	118	121	124
5 2	109	113	117	121	124	126
5 3	112	115	120	123	127	129
5 4	115	118	122	126	130	132
5 5	118	121	125	130	134	135
5 6	121	124	129	134	138	139
5 7	125	128	132	137	142	142
5 8	128	132	137	142	146	147
5 9	132	136	141	147	150	152
5 10	136	140	146	151	154	157
5 11	141	145	150	156	159	162
6 0	145	150	155	161	164	168

மார்பு அளவு, சதைப் புஷ்டிக்குத் தக்கபடியும், தேக உறுப்புகளுக்குத் தக்கபடியும் 30 அங்குலம் முதல் 40 அங்குலம் வரையில் மாறுபடும். இது நுரையீரல்கள் விரிந்திருப்பதையும் பொருந்திரிக்கும்.

குறிப்பு.—1 பவுண்டு - அரைசேர்.

மேற்சொல்லியவைகள் ஒரு சாதாரணமான மனிதனுடைய தோராய மதிப்பு.

போஷணையின்பேரிலும், தேகாப்பியாஸம் செய்வதனுனும் எடை அதிகமாகலாம்.

மாதிரி எடைகள் இதைவிட இன்னும் அதிகம்.

(இன்னும் வரும்).

இந்தியாவில் ஸினைல் காடராக்டும் (அதாவது மூப்பில் பார்வை மப்படைந்து போகும் கண்வியாதியும்), குருட்டுத்தனமும்

எல். ஆர். பர்னண்டஜ்,

பிஜிஷன் அண்டு சர்ஜன், திருச்சினுப்பள்ளி.

இந்தியாவின் ஜனத்தொகையில் அநேகருக்குக் குருட்டுத்தனம் வருவதற்கு முக்கிய காரணம் கிழத்தனத்தில் காடராக்ட் என்னும் கண் வியாதி உண்டாவதேயாம். இந்தியாவில் 486, 500 நபர்கள் குருடர்கள் என்று கணக்கெடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதில், 375, 650 பேர்களுக்கு காடராக்டு வியாதியால் நேர்ந்தது. இத்தொகை அச்சர்த்தைத் தரத் தகுந்ததாயிருக்கிறது. இவற்றுள், அநேகர் சரியான எச்சரிக்கை எடுத்துக் கொண்டு அந்தந்த மாகாணங்களிலுள்ள கண் வைத்தியர்களிடம் தக்க சமயத்தில் ஆலோசித்திருக்கும் பக்ஷத்தில், குருடாகாமல் தப்பித்துக்கொண்டிருக்கலாம். குருட்டுத்தனம் இன்னும் அதிகமாக வொட்டாமல் தடுப்பதற்காகவே இந்த வியாஸம் எழுதலாயிற்று. இந்தியாவின் க்ஷேமத்தை உத்தேசித்திருக்கும் ஒவ்வொருவரும் பின் சொல்லிய குறிப்புகளை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொண்டு கண் பார்வை அரைவாசியோ முழுதுமோ கெட்டுப்போன துர் அதிர்ஷ்டமுள்ள அண்டை அயலார்களுக்கு ஒத்தாசை செய்ய வேண்டும்.

மூப்பில் காணும் காடராக்டு வியாதி என்றால் என்ன? சில நாட்களில் 50 அல்லது 55 வயதிற்குமேல் கண் விழிக்குள் உள்ள ஒளிதரும் ஒளிவட்டமானது தடித்துப்போகிறது. அதனால் ஒளி மழுங்கிப்போய், தூரத்திலுள்ள வஸ்துக்கள் யாவும் மப்படைந்து மாறிப்போகிறது. கிழ வயதில் ஒளிவட்டம் தடித்துப்போவதற்கு ஸினைல் காடராக்டு என்று பெயர். பார்வை மழுங்குவதற்கு காடராக்டு தவிர வேறுவித காரணங்களும் உண்டு. அப்படியானால் சாமான்ய மனிதன் தன் கண்களுக்கு காடராக்டு வந்திருக்கிறதா இல்லையா என்பதை எவ்வாறு கண்டுபிடிக்க முடியும்? தன் கண்ணில் காடராக்டு இருப்பதைக் கண்டுபிடிப்பதற்குச் சில குறிகளும் குணங்களும் உண்டு. முதலாவது, தூரப்பார்வை குறைந்துபோவது. நான் முன் சொல்லியபடி, தூரத்திலுள்ள வஸ்துக்கள் பார்வைக்கு மங்கலாகவிருக்கும். அடுத்தபடி, கருப்புப் புள்ளிகள் அல்லது வலை மாதிரியாகத் தென்படும். அதில் கொசுக்கள் முதலிய சிறு ஜெந்துக்கள் மிதக்கிற மாதிரி காணப்பட்டு தொந்தரை கொடுக்கும். சில சமயங்களில், ஒரு வஸ்து இரட்டையாகத் தோன்றும். உதாரணமாக, ஒரு விளக்கையோ அல்லது சந்திரனையோ பார்த்தால், இரண்டு விளக்குகள், அல்லது இரண்டு சந்திரன்கள் உள்ள மாதிரி தோன்றும். மாதம் மாதம் ஒளிவட்டத்தின் மங்கல் அதிகமாக ஆக, பார்வை கம்மிப்பட்டு, வஸ்துக்கள் இரட்டையாகக் காணப்படுதல் ஒழியும். பாப்பாவிற்கு மத்தியில், பழுப்பு அல்லது வெள்ளை மணிபோல்காணப்படும். அதை மற்றவர்கள் நன்றாய்ப் பார்க்கலாம். நாளாவட்டத்தில், தூரவஸ்துக்கள் மட்டுமன்றி, அண்டை வஸ்துக்களும் மங்கலாகத் தெரியும். படிப்பது கஷ்டமாய் விடும். ஒரு அடி தூரத்தில் காட்டப்படும் விரல்களை எண்ணுவதற்குக்கூட முடியாமல் கண் அவ்வளவு மங்கலாய்ப் போகும்போது, காடராக்டு முற்றி, சஸ்திர சிகிச்சைக்கு லாயக்காயிருக்கிறது என்று சொல்லவேண்டும்.

காடராக்டு உண்டாவதற்கு முக்கிய காரணங்கள் பின் வருவன: (1) கிழத்தனம்; (2) போஷணைக்குறைவும், ஆகாரத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் கம்மியாயிருத்தலும்; (3) மூத்திரத்தில் சர்க்கரை அல்லது அஸிடோன் இருத்தல். இதற்கு மதுமேகக் காடராக்டு என்று பெயர். (4) சூரியனின் அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்கள் ஒளிவட்டத்தின்மேல் அதிகமாகத்தாக்குவது இந்தியாவில் அநேக காடராக்டு கேசுகளுக்குக் காரணம்; (5) சில நபர்களுக்கு வாந்திபேதி கண்டு சொஸ்தமானவுடன் கண்களில் காடராக்டு உண்டாகும். ஜலம் ஜலமாய்ப் பேதியாகும்போது தேகத்தில் நீர் கம்மிப்பட்டுப்போவதனால் இதுஉண்டாவது; (6) கண் விழிக்கு அபாயம் நேர்ந்தால் காடராக்டு உண்டாகும். இதற்கு ட்ரௌமாடிக் காடராக்டு என்று பெயர். இது எந்த வயதிலும் வரலாம். 10 முதல் 18 வயதுள்ள சிறுவர் சிறுமிகளின் கண்களுக்கு ஆபத்து நேர்ந்து, அதனால் அவர்களுக்குக் காடராக்டு உண்டானதை நான் பார்த்திருக்கிறேன்.

காடராக்டுக்குச் சிகிச்சை இரண்டு விதம்: (1) மருந்து, (2) சஸ்திரம். மூப்பு முதலிய சிலவித காடராக்டுகள் கண்ணில் துளித்துளியாய் மருந்து விடுதல், கண்ணை அலம்புதல், கண்ணுக்கு இன்ஜெக்ஷன செய்தல் முதலியவற்றால் தீரும். ஆனால், காடராக்டு வளர ஆரம்பித்த 3 மாதங்களுக்குள் கண் ரணவைத்தியரிடம் காண்பிக்கவேண்டும். மருந்துகளை ஆரம்பத்திலேயே பிரயோகித்தால் நோயாளிகளுக்கும், டாக்டருக்கும் உற்சாகம் உண்டாகும்படி நல்ல பலன் கிடைத்திருக்கின்றன. 3 மாதங்கள் ஆகிவிட்டால், மருந்துகளால் அதைக் கரைக்க முடியாது. ஆனதுபற்றி, அதைமுற்றிவிட்டு, லோகல் அனிஸ்தீஷியாவினால் கண்ணைத் திமிராக்கி, சஸ்திர சிகிச்சையினால் காடராக்டை எடுத்துவிடுவது மேல். 6 மாதமானதும், மாதம் ஒருவிசையாவது கண்வைத்தியருக்குக் கண்ணைக் காண்பிக்கவேண்டும். அதனால் க்ளௌகோமா, ஐரைடிஸ் முதலிய சிக்கலான சம்பவங்கள் நேரிடாமல் தடுக்கலாம். முதிர்ந்த வயதானவனுக்கு க்ளௌகோமா வந்துவிட்டாலோ,

காடராக்டு ஆபரேஷன் ஜெயமாகாது. இங்கே நான் ஒரு முக்கியமான விஷயத்தை வற்புறுத்திச் சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. கிராமங்களிலும், சில பட்டணங்களிலும், சில பச்சிலைகளைக்கொண்டும், ஊசி போட்டும் காடராக்டை எடுத்து விடுவோமென்று சில போலி வைத்தியர்கள் சொல்லித் திரிகிறார்கள். அவர்கள் உபயோகிக்கும் ஊசி துருப்பிடித்ததாயும், அசுத்தமானதாயுமிருக்கிறது. அதனால் கண்களில் விஷத்தன்மை உண்டாகி, பான் ஆப்தல்மைடிஸ் என்னும் வியாதி சம்பவித்து விடுகிறது. பொறுக்க முடியாத நோயினாலும், மற்றொரு கண்ணையாவது காப்பாற்றிக் கொள்ளவேண்டுமென்கிற அவாவினாலும், கவர்ன்மெண்டு கண் ஆஸ்பத்திரிகளுக்கோ, இதர கண் வைத்தியர்களிடமோ சென்று, கண்ணை முழுதிலும் எடுத்துவிடும்படி வேண்டுகிறார்கள். இவர்கள் படும் துயரம் எழுத முடியாது. சிலர், காடராக்டு முற்றுமுன் ஆபரேஷன் செய்துகொள்ள வேண்டுமென்று அவசரப்படுகிறார்கள். தேர்ச்சி பெறாத அனுபோகமற்ற வைத்தியர்கள் இம்மாதிரி கெடுதலையான பழக்கத்தை அனுசரிக்கிறார்கள்.

காடராக்ட் நோயாளிகள் கண்ணாடிகள் உபயோகிப்பதைப்பற்றி ஒரு வார்த்தை. மாதாமாதம் அவர்களுக்குப் பார்வை குறைந்துகொண்டு வரும்போது, அவர்கள் கண்ணாடிகளை உபயோகிப்பது சகஜம். ஆரம்பத்தில் தூரதிருஷ்டி இராததால், தூரப்பார்வை பார்ப்பதற்கு தூர திருஷ்டிக் கண்ணாடிகளை உபயோகிப்பதுண்டு. ஆனால், நான் மட்டும் ஆபரேஷனுக்குமுன்னால் அம்மாதிரி கண்ணாடிகளை உபயோகிக்கும்படி சொல்லுகிறதில்லை. ஏனெனில், சில மாதங்கள் ஆனதும், காடராக்டு முற்ற முற்ற இக்கண்ணாடிகளால் பிரயோஜனமில்லை. ஆனதுபற்றி, காடராக்டு முற்றும் வரையில் நிதானித்து, பிறகு ஆபரேஷன் செய்வதே நலம். ஆபரேஷன் ஆன ஒரு மாதம் அல்லது மேற்கொண்டு ஆனபிறகு, கிட்டப்பார்வைக்கும் தூரப்பார்வைக்கும் கண்ணாடிகள் வேண்டும். அப்போது கண்ணாடி வர்த்தகனிடம் போய், கண்ணாடி வாங்குவதைக்காட்டிலும் கண் வைத்தியரிடம் சென்று தக்க கண்ணாடி எழுதி வாங்கி வருவது உசிதம். ஏனெனில், அந்த வர்த்தகனுக்கு உன் கண்ணின் நிலைமை ஒன்றும் தெரியாது. மேலும், அட்ரோபைன் போட்டு பரீக்ஷிக்க அவனுக்குத் தெரியாது. இந்த அட்ரோபைன் டாக்டர் போடவேண்டுமேயொழிய, சாமான்ய மனிதனுக்கு அது போடத் தெரியாது. அதைச் சாமான்ய மனிதன் போட்டால் அதனால் அபாயம் நேரிடும். இந்த விவரங்கள் தெரியாமலிருப்பதனாலேயே அநேகர் கண்களை இழந்துபோக நேரிடுகின்றது.

கடைசியாக, காடராக்டு அதிகமாக முற்றும் வரையில் காத்திராதே. அதிகமாய் முற்றினால், அதை எடுப்பது கடினம், முன்போல் பார்வை அவ்வளவு தெளிவாக இராது. ஆனதுபற்றி, டாக்டரை நாள் கடந்து பார்ப்பதைவிட, ஆரம்பத்திலேயே பார்ப்பது நலம்.

உதிக்கும் சூரியன்

டாக்டர் கார்தீக் சந்திர் டட், எல்.எம்.எஸ்.,

சீப் மெடிகல் ஆபீஸர், ஸோனிபூர் ராஜ்ஜியம்.

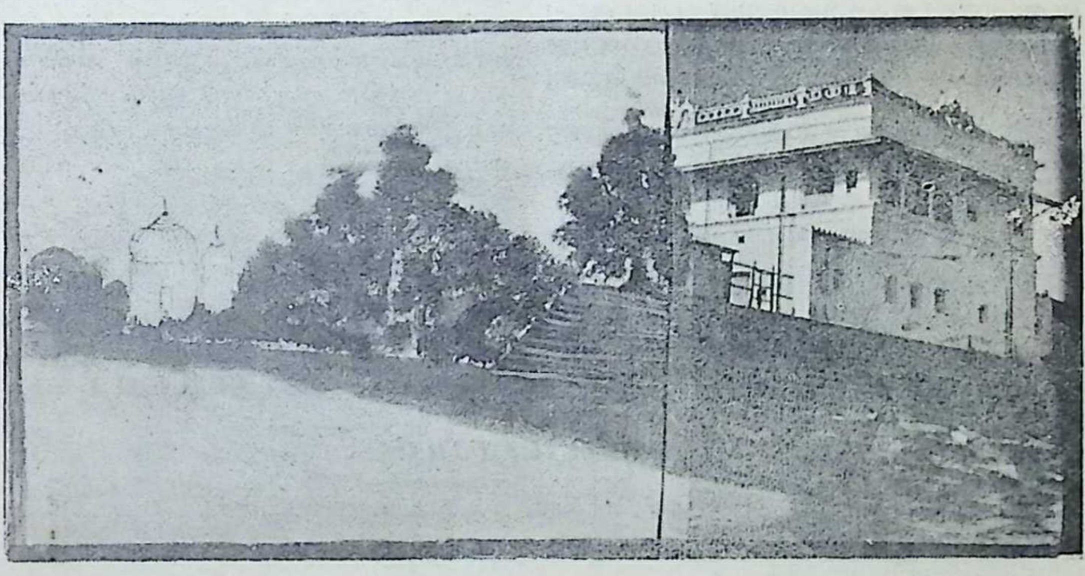
நாம் எல்லோரும் சூரியோதயத்தைப் பார்த்திருக்கிறோம். சிலர் வயல்களிலிருந்தும், சிலர் குன்றுகளிலிருந்தும், இன்னும் சிலர், கடல்களிலிருந்தும் பார்த்திருக்கிறார்கள். நானோ குழந்தைப் பருவம் முதற்கொண்டு கங்காநதிக்கரையிலிருந்து சூரியோதயத்தைத் தரிசித்திருக்கிறேன். உதிக்கும் சூரியனை ரிக்வேதம் புகழ்ந்து பேசியிருக்கிறது. கீதை அதை வாழ்த்தி யிருக்கிறது. ஆயுர்வேதமோ, அதைக் கொண்டாடியிருக்கிறது. தந்திரங்களோ, "ஜபகுஸம் ஸாங்கஸம்" என்னும் மந்திரத்தினால் மெச்சியிருக்கின்றன. உதிக்கும் சூரியன் ஜபபுஷ்பத்தைப்

போல் சிவந்திருக்கிறதென்று அதன் அர்த்தம். ஏன்? உதிக்கும் சூரியன் நமக்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுப்பதனாலே அதைக்குறித்து இம்மாதிரி சிலாகித்துச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

கங்கையின் மேற்குக்கரை வாரணாசியைவிடத் தாழ்ந்ததல்லவென்று புராணங்கள் கூறுகின்றன. புராதன இந்தியாவில் ஸ்திரீ ரத்தினமாய் விளங்கும் பெருத்த வானசாஸ்திரியாகிய 'கானா' என்னும் பெண்மணி, பின்னிட்டு வரும் இந்தியர்களுக்கு, ஒரு நதியோ, ஏரியோ, குளமோ அதன் கரைக்கு மேற்காக

"ஜப்பானின் உதிக்கும் சூரியன்" என்று எழுதப்பட்டிருக்கிறது. ஏன்? தற்காலத்திய ஜப்பானியருக்கு அடக்க முடியாத ஆவேசம் உண்டாயிருக்கிறது. அத்தேசத்து ஸ்திரீகளுக்கும் புருஷர்களுக்கும் போராசை ஏற்பட்டிருக்கிறது. இந்த ஆவேசத்திற்கு அறிகுறி ஆரோக்கியத்தையும் சுகத்தையும் அளிக்கவல்ல உதய சூரியனே.

முற்காலத்திய கர்ப்பிணிகள், காலையில் தம் திறந்த சர்மத்தின்மேல் படும்படி சூரியோதய ஸ்நானம் செய்வது வழக்கம். சென்ற நூற்றாண்டில் இருந்த நர்சு



மஹாநதிக்கரையில் ஸோனிப்பூர் அரண்மனை.—உதிக்கும் சூரியனினின்று நேராகப் பிரதிபிம்பிக்கும் அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்கள் இதன்மேல் தாக்குகின்றன.

வன்றி மற்ற பக்கங்களில் வீடுகளைக் கட்ட வேண்டாமென்று எச்சரிக்கை செய்திருக்கிறாள். ஏனெனில், அப்போதுதான் உதிக்கும் சூரியனின் பிரதிபிம்பிக்கும் வெளிச்சத்தை அவர்கள் நன்றாய் அனுபவிப்பார்கள். நேராக விழும் கிரணங்களைக்காட்டிலும் இக்கிரணங்களே வலுவுள்ளவையென்றும் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றவையென்றும் சொல்லப்படுகிறது. ஆரோக்கியம் சுகத்தைக் கொடுக்கும்.

தற்காலத்து ஜப்பான் தேசமானது "உதிக்கும் சூரியனை" தேசக்கொடியாகப் பொறுக்கி எடுத்திருக்கிறது. அதில்,

கள், குழந்தைகளின் திறந்து வைத்த தேகத்தின்மேல் உதய சூரிய கிரணம் படும்படி அவைகளை வெளியே விட்டு வைப்பது வழக்கம். இது அவர்களுடைய ஆயுளை லக்ஷம் ரூபாய்க்கு இன்ஷியூரென்ஸ் செய்து வைத்த மாதிரியாகும்.

ஆனால், இந்த உதய சூரியனுக்கு எங்கிருந்து சொஸ்தம் செய்யும் சக்தி உண்டாயிற்று. நோயும் மரணமும் வரவொட்டாமல் தடை செய்யும் சக்தி எங்கிருந்து இதற்கு உண்டாயிற்று. ஜீவஸத்துப் பொருள்களை தாதுவர்க்கங்களில்சேர்த்து வைக்கும்படியான சக்தி எங்கிருந்து இந்த

சூரியனுக்கு உண்டாயிற்று? இந்த உதய சூரியனுக்கு சர்வ சக்தியுள்ள கடவுளினிடமிருந்தே உண்டாயிற்று என்று சொல்லவேண்டும். பகவான் தனது அபாரமான சக்தியில் கொஞ்சம் சூரியனுக்குக் கொடுத்து, இப்பூமியில் தான் சிருஷ்டித்துள்ள ஜீவராஸிகளைக் காப்பாற்றும்படியும், அவர்களுக்கு நல்ல ஆரோக்கியத்தையும், சௌக்கியத்தையும் அளிக்கும்படியும் செய்திருக்கிறார்.

"எங்கிருந்து வந்தது?" என்ற கேள்விக்கு யுகக்கணக்காய் சம்பாஷணை நடந்து வந்தது. "அங்கிருந்து" அதாவது, எல்லாவற்றிற்கும் மூல புருஷனாகிய பகவான் இடத்திலிருந்துதான் என்று கடைசியாகத்தீர்மானம்செய்யப்பட்டது.

இந்தியாவிலுள்ள ரிஷிகளுக்கும் ஞானிகளுக்கும் நாகரீகம் முதல் உதித்தது. அவர்களுக்கு உதய சூரியனின் உண்மை ஞானம் செவ்வையாய்த் தெரியும். இந்த ரிஷிகள் இந்த உதய சூரியனின் மர்மங்களை ஜனங்களுக்கு வெளிப்படுத்தியுள்ளார். ஆனால், அவர்கள் எழுதிவைத்திருந்த புத்தகங்கள் பெரும்பாலும்போய்விட்டன. நமக்குக் கிடைத்துள்ள சில புத்தகங்களை அவர்களுடைய உபயோகமற்ற வம்சஸ்தர்களாகிய நாம் படிக்க சிரத்தை எடுத்துக் கொள்ளுகிறதில்லை. நமது முன்னோர்கள் கற்றுக்கொடுத்ததை யாவது, நமது பாட்டிமார்கள் சொன்னதையாவது நாம் ஒத்துக்கொள்ளுகிறதில்லை. நாம் மேனாடுகளிலிருந்து இரவல் வாங்க விரும்புகிறோம். வாஸ்தவத்தில், நமது தந்தையரை மடையர்கள் என்றும், தாய்மார்களை முட்டாள்கள் என்றும் கருதுகிறோம். நமக்கு அறிவு அதிகமாக ஆக, நம்மைவிட அதிக அறிவுள்ள நமது புத்திரர்களும் புத்திரிகளும் நம்மையும் அவ்வாறே எண்ணுவார்கள் அல்லவா? அந்தோ! மேனாட்டுப் பாட்டிகள் எவ்வளவு அறிவாளர்கள். நமக்கு எது நன்மையோ, அதை அவர்களிடமிருந்து கற்கவேண்டியதிருக்கிறதல்லவா?

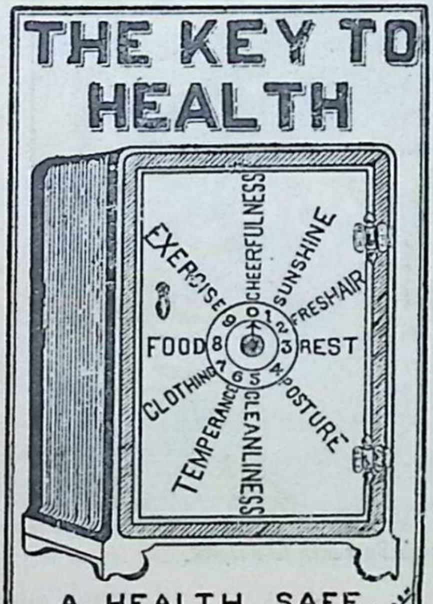
இந்தியர்களுக்கு ஆரோக்கியத்தைப்பற்றிய அபிப்பிராயம்

டாக்டர் ப்ரகாஷ் சந்திரா, எல்.எம்.பி., எல்.பி.எச்.,
அஸிஸ்டெண்டு மெடிகல் ஆபீஸர் ஆப் ஹெல்த், ஸீதாபுரம், (யு.பி.)

ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழவேண்டுமென்கிற எண்ணம் எல்லா ஜீவராஸிகளுக்கும் உண்டு. பூலோகத்தில் ஆதியாயுள்ள ஜனங்கள்கூட, தாம் ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழ்வதற்கு சில பழக்க வழக்கங்களை அனுசரித்து அவற்றைப்பாதுகாத்து வந்தனர். புராதன கிரேக்கியர், ஆரோக்கிய மாதாவைத் தொழுதனர். ஸ்பார்டாவின் ஜனங்கள் ஆரோக்கியத்தை அளிக்கும்படியான சில விளையாட்டுகளில் சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டனர். பூலோகப் புத்தகசாலையில் உள்ள புத்தகங்களில் மிகப் பழமையான வேதங்களில் அநேக மந்திரங்கள் இருக்கின்றன. அவற்றைப் பூர்விக ஆரியர்கள் தமது தேகாபிவிருத்தியின்பொருட்டு ஜபம் செய்யும்போது உச்சரித்து வந்தனர். இந்து இதிகாசங்களாகிய ராமாயணம், மகாபாரதம் இவைகளில் தேகபலத்தைப்பற்றிய அச்சத்தைக் கொடுக்கத்தக்க உதாரணங்கள் ததும்பி இருக்கின்றன. ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாப்பதற்கும், தீர்க்காயுளைப் பெறுவதற்கும் முக்கிய ஆஸ்தியாகிய பிரம்மசரியத்தின் குணத்தை தற்காலத்திய இந்தியர்கள் நன்றாய் அறியவில்லை. தற்காலத்தில் இந்தியர்களின் தேகபலம் வெகுவாய்க் குறைந்து போனதுபற்றி, கவர்ன்மெண்டாரும், முனிஸிபாலிடியாரும், தேசியப் பிரமுகர்களும் கூடியவரையில் ஆரோக்கிய பிரசாரம் நடத்தவேண்டுமென்று கருதலாயினர். மஹம்மாரி, வாந்திபேதி, மலேரியா ஜுரம் முதலிய

கொடிய நோய்களினின்றும் ஜனங்களைக் காப்பாற்றும்பொருட்டு, மாகாணக்கவர்ன்மெண்டார் தக்க ஏற்பாடுகளை வியாபகமாகச் செய்து வருகின்றனர். ஆனால், 'சிகிச்சையை விடத் தடைமுறை மேல்' என்னும் பழமொழியின் அர்த்தத்தை ஜனங்கள் செவ்வையாய்த் தெரிந்து கொள்ளும் வரையில், இந்த ஏற்பாடுகளினால் யாதொரு பிரயோஜனமும் உண்டாகாது.

இச்சிறிய வியாஸத்தில், ஆரோக்கிய வாழ்க்கையில் சம்பந்தப்பட்ட சில முக்கியமான விஷயங்களை மட்டும் எடுத்துரைக்க எத்தனிக்கிறேன். இந்தியர்கள் தம் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு ஆகாரம், உடை, குடியிருக்கும் வீடு,

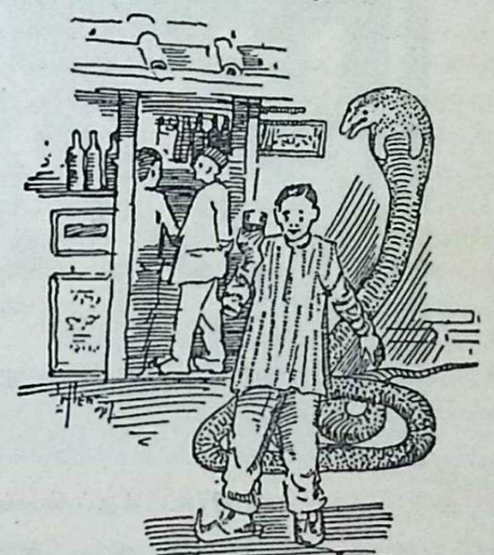


ஆரோக்கிய இரும்புப் பெட்டி—ஆரோக்கியத்திற்குச் சாவி: வியாயாமம், உற்சாகம், சூரிய வெளிச்சம், நல்ல காற்று, ஓய்வு, தேகநிலை, சுத்தம், மதுவிலக்கு, உடை, ஆகாரம் முதலியன

சீதோஷ்ண வித்தியாஸங்கள், சிக்கனநிலை, படிப்பின் தன்மை, பழக்கங்களும், நன்னடத்தையும் ஆகிய இவைகள் முக்கியமான அம்சங்கள்.

சிக்கன நிலை.

ஆகாரத்தில் சீர்திருத்தம் செய்ய வேண்டுமானாலும், வாழ்வின் திட்டத்தை உயர்த்தவேண்டுமானாலும், பின் சொல்லிய விஷயத்தை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். அதாவது, இந்தியா கவர்ன்மெண்டாரால் நியமனம் செய்யப்பட்ட பாங்கிங் என்குயரி கமிட்டியார் தீர்மானப்படி, இந்தியாவில் ஒரு நபரின் சராசரி வருமானம் மாதம் ரூ. 3-8-0. அல்லது சைமன் கமிஷன் ரிபோர்ட்டுப்படி, இந்தியாவில் 1931-ம் ஆண்டில் ஒரு இந்தியரின் வருமானம், இங்கிலீஷ்காரரின் வருமானத்தில் பன்னிரண்டில் ஒரு பங்கு என்பதேயாம். இந்த தேசத்தில், ஏழ்மைத்தனம் பூரணமாயிருக்கிறதென்பதற்குச் சந்தேகமேயில்லை. ஆனதுபற்றி, நமக்குக்கிடைக்கும் சுவல்பவருமானத்தை ஆரோக்கியத்தைக் கெடுப்பதும், அத்தியாவசியமான வஸ்துக்களை வாங்கவொட்டாமல் தடுப்பதுமான போதை வஸ்துக்கள், போக வஸ்துக்கள் இவைகளை வாங்குவதில் செலவழிக்கக்கூடாது.



குடிகாரன் எவ்விதமான அபாயத்தையும் கவனியான்.

ஆகாரம்.

நீடித்திருக்கும்படியான ஒரு கட்டிடத்தைக் கட்டுவதற்கு ஒரு என்ஜினீயர் எவ்விதம் தக்க சாமான்களைச் சேகரிப்பாரோ, அதேமாதிரி, தேகம் செவ்வையாய் வளர்ந்து ஆரோக்கியமாயிருப்பதற்கு ஜனங்கள் தங்கள் ஆகாரத்திற்குத் தக்க பொருள்களை பொறுக்கி எடுக்க வேண்டியதவசியம். இந்திய ஜனத்

தொகையில் பெரும்பான்மையோர், கிராமாந்தரங்களில் வசிக்கிறார்கள். அவர்களுக்குப் போதுமான ஆகாரம் இராமற்போனபோதிலும், கிராமங்களில் விளைகிற தானியங்களையும், மரக்கறி வகையறுக்களையும் உண்டு, தேகத்தைப் போஷித்துக்கொள்ளுகிறார்கள். ஆகாரம் போதாமையை பர்த்தி செய்ய, வேண்டிய சூரிய வெளிச்சமும், நல்ல காற்றும் இருக்கின்றன. ஒரு இங்கிலீஷ் கிரந்தகர்த்தா எழுதியபடி, "அவர்கள் உயிர்பிழைத்திருக்கிறார்களேயொழிய, உயிர் வாழவில்லை". கிராமாந்தரங்களில் ஏழ்மைத்தனம் குடி எதிர்க்க அவர்களுக்கு நல்ல வலுவுண்டு. கிராமவாஸிகள், ஏற்கனவே உள்ளதைப் பரிபாலனம் செய்கிறவர்கள். அவர்கள் சந்தர்ப்பம் சரியில்லாததனால், தங்களுக்குக் கிடைத்த சாமான்யமானதும், செய்பாகமில்லாததுமான ஆகாரத்தை எடுத்துக்கொள்ளும்படி இருக்கிறது. இந்த ஆகாரம், நாகரீக ஆகாரத்தைக்காட்டிலும் அதிக போஷணையுள்ளதென்று நவீன ஆராய்ச்சியினால் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

பூரணமான ஆகாரத்திற்கு ப்ரோடீன்கள், கொழுப்புக்கள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள், உலோக வஸ்துக்கள், ஜீவஸத்



பள்ளிக்கூடத்துப் பெண்கள் தேகாப்பியாஸம் செய்தல்.

கொண்டிருந்தபோதிலும், போலீஸ், ராணுவம் ஆகிய இந்த வேலைகளுக்கு நல்ல பலமுள்ள ஜனங்களை கிராமங்களிலிருந்து தான் பொறுக்கி எடுக்கிறார்கள். கிராமத்தில் வசிக்கும் ஜனங்கள் காலரா, மஹம்மாரி, பெரியம்மை மலேரியா முதலிய தொத்து வியாதிகளுக்கு இரையாகிறார்களேயொழிய, அதிக நாகரிகமுள்ள நகரவாஸிகளுக்கு உண்டாகும் சிலேஷ்ம மாறுதல்களினால் உண்டாகும் நோய்கள், காப்பு வியாதிகள், சுவாஸ சம்பந்தமான வியாதிகள், ஜீரண சம்பந்தமான வியாதிகள், ஹிருதய வியாதிகள் இவைகளை துப் பொருள்கள் முதலியன அவசியம் வேண்டும். ஹிந்துக்களில் பெரும்பான்மையோர் மாமிச ஆகாரத்தை விலக்க முடியாததுபற்றி, அவர்கள் பாலும் காய்கறிகளும் சாப்பிடவேண்டும். தனிமையாக மரக்கறி சாப்பிடுகிறவர் குறைந்தது 10 அல்லது 12 சட்டாக் அப்படி பாலும், $\frac{3}{4}$ முதல் ஒன்று சட்டாக் அப்படி நெய்யும் வெண்ணெயும் உபயோகிக்கவேண்டும். ஊரிலேயே உற்பத்தியானதும், அந்தந்த காலத்தில் உற்பத்தியானதுமான சகலவித பழங்களையும் நூதனமாயிருக்கும்போதே சாப்பிடவேண்டும். பச்சை

இலையுள்ள மரக்கறிகளையும் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். மோர் ஜீரணத்திற்கு எடுத்தது. குன்ம வியாதியால் வருந்துவோரின் குடல்களிலுள்ள விஷங்களைக் குறைக்கக்கூடியது. முட்டைகளும் மாமிசமும் நூதனமாயும், நல்லரகமாயும் இருக்க வேண்டும். பழுவான மாமிச ஆகாரத்தைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

பாலுக்கும், பாலினால் செய்யப்பட்ட பதார்த்தங்களுக்கும் பர்த்தியாக, அதிகமாக தேயிலைப்பானத்தையும் காபியையும் கொடுக்கும் பழக்கம் குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும் கெடுதலையை உண்டுபண்ணக் கூடுமாதலால், அப்பழக்கத்தை விட்டுவிட வேண்டும். 'உண்ண ஜீவிக்க வேண்டும்' என்னும் கொள்கையை விட்டு, 'ஜீவிக்க உண்ண வேண்டும்' என்னும் கொள்கையைக் கைப்பற்ற வேண்டும். பணக்காரர்களும், மத்திய வகுப்பைச்சேர்ந்த இந்தியர்களும், ஜனசமூகப் பழக்கங்களுக்கு இரையாகியோ, அதிக மசாலா கலந்த ஆகாரங்களைப் புசித்தோ, நானாவித ஆகாரப் பதார்த்தங்களின் குணங்களை அறிந்து கொள்ளாமையினாலோ, போதுமான வியாயாமம் இராமையினாலோ, தங்கள் ஜீரண சக்தியைக் கெடுத்துக்கொண்டு ஆயுளையும் குறைத்துக்கொள்ளுகிறார்கள். ஏழை ஜனங்களோ, நல்ல ஜீரணசக்தியையுடையவர்களாய் தீர்க்காயுளாய்வாழ்ந்து வருகிறார்கள்.

கூடியவரையில் போதை கொடுக்கும்படியான வஸ்துக்களையும் பானங்களையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

மிதமான பழக்கங்களும், ஆகாரங்களைத் தயாரிப்பதில் நேர்மையும், ஊறுகாய்கள் முதலியவற்றை மட்டாய் உபயோகப்படுத்தலும், போதுமான வியாயாமமும் ஆகிய இவை நல்ல தேகத்தையும் கூர்மையான அறிவையும் அளிப்பதுடன் தீர்க்காயுளையும் கொடுக்கும். நூறு வயது வாழ்ந்தவர்கள் அடக்கமான வாழ்வு வாழ்ந்தனர் என்று ஏற்படுகிறது.

படிப்பினால் இந்தியர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு உண்டான பலன்.

அநேக மாகாணங்களில் பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளின் வைத்தியப் பரீக்ஷை ரிபோர்ட்டைப் பார்த்தால் பயங்கரமாயிருக்கிறது. அநேக பிள்ளைகள் போஷணைக் குறைவுள்ளவர்களாயும், ஏதோ ஒரு வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டவர்களாயுமிருக்கிறார்கள். இதுவரையில், அநேக பாட புத்தகங்களைப் படிக்கும்படிச் செய்வதும், பரீக்ஷையில் அநேகரைத் தேறும்படிச் செய்வதுமே வித்தியா இலாகாதாரரின் கொள்கையாக இருக்கிறது. தேகக் கருவிகளை விருத்தி செய்யும் விஷயம் அசட்டை செய்யப்பட்டது. சென்ற சில வருஷங்களாக, மாகாண சர்க்கார், பள்ளிக்கூட ஆரோக்கியஉத்தியோகஸ்தர்களையும், மெடிகல் ஆபீஸர்களையும் நியமித்து, பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகட்குச் சிகிச்சை செய்ய ஏற்பாடுசெய்திருக்கிறார்கள். இது சரியான வழிதான். ஆனால், பெற்றோர்களும், உபாத்தியாயர்களும் ஒத்துழைக்க வேண்டும். இனி, தர்ஜிமா செய்வோர், குமஸ்தாக்கள் இவர்களை உற்பத்தி செய்வது வித்தையின் கொள்கையாக இருக்கக்கூடாது. படித்தவர் அநேகர் வேலை கிடைக்காமல் திண்டாடி, கஷ்டத்தைப் பொறுக்க முடியாமல் தேகம் பலஹீனப்பட்டு, இளம் பிராயத்திலேயே வியாதிக்கிரையாகி விடுகிறார்கள். பள்ளிக்கூடத்தில் ஓய்வு நேரத்தில் பிள்ளைகளுக்குத் தக்க ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டும். பெற்றோர் வீடுகளில் ஆரோக்கியத்தைக்கொடுக்கும்படியான ஆகாரத்தைக் கொடுக்க வேண்டும்.

குடியிருக்கும் வீடுகள்

இந்தியாவானது, விவசாயத் தொழிலை மேற்பூண்ட தேசமாயிருந்தபோதிலும், ஜனங்கள் பெரும்பாலும் கிராமங்களில் வசிப்பதாயிருந்தபோதிலும், இங்கிலீஷ் படிப்பு வியாபித்திருப்பதாலும், தொழிற்சாலைகள் ஏற்பட்டிருப்பதாலும், மேனாட்டு நாகரீகத்தில் ஜனங்கள் சம்பந்தப்பட்டிருப்பதாலும், இன்னும் இதர விஷயங்களினாலும் ஜனங்கள் கிராமங்களை விட்டுப் பட்டணங்களில் குடிபுக நேரிட்டிருக்கிறது. இந்த நகரங்களும் பட்டணங்களும் தற்செயலாய் நிர்மாணமாயிருக்கின்றன. சுகாதார முறையில் விருத்தியடைந்த நகரங்களும் பட்டணங்களும் மிகக் கம்மி,

ஆனதுபற்றி, இந்த இடங்களிலுள்ள ஏழை ஜனங்கள் பலம் குன்றினவர்களாய், காசம், நியூமோனியா, இன்புளுயன்ஜா முதலிய வியாதிகளுக்கு இரையாகிறார்கள். பொருளாதாரக் கஷ்டமும், நெருக்கடியான இடங்களின் அசௌக்கியமும் சேர்ந்து அதிக மரண விகிதத்திற்கும், நடுங்கத்தக்க சிசு மரண விகிதத்திற்கும் காரணமாக இருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, 10,000-க்கு மேற்பட்ட ஜனத்தொகையுள்ள பட்டணங்களுக்கு பட்டண அபிவிருத்தி ட்ரஸ்டுகள் ஏற்படுத்தப்படவேண்டும். நகரங்கள், பட்டணங்கள் இவைகளில் அநேக பாகங்களில் சிங்காரத் தோட்டங்களும், திறந்த வெளிகளும் ஏற்படுத்தப்பட வேண்டும்.

உடை.

ஜனசமூக உடன்பாட்டை ஒட்டியே உடைகள் உத்தேசிக்கப்பட்டிருக்கின்றனவென்று சொல்லப்படுகிறது. இந்த தேசத்து சீதோஷ்ண ஸ்திதியை ஒழுங்குபடுத்த, ஆரோக்கியக்கொள்கைகளை அனுசரிக்கவில்லை. நாகரீகமான உடைகளுக்குச் செலவழிக்கும் பணத்தை மீற்றி, ஜனங்களின் போஷணைக்காக வினியோகப்படுத்தலாம். ஒரு தேசத்து அல்லது ஒரு மாகாணத்து உடையானது, மற்றொரு தேசம் அல்லது மாகாணத்திற்குப் பொருந்தாது. ஏனெனில், அந்தந்த தேசத்திற்கும் மாகாணத்திற்கும் சிதோஷ்ணஸ்திதி மாறுபடுகிறது.

இந்தியர்களின் ஆரோக்கியப் பிரச்சனை ஒரு அம்சத்தை மட்டும் பொருந்தியதல்ல. அநேகவித அம்சங்கள் இதில் கலந்திருக்கின்றன. ஆனால், தேச க்ஷேமத்தில் ஈடுபடும் ஒவ்வொருவரும் கவனிக்கவேண்டிய முக்கியமான அம்சம் யாதெனில், ஜனங்களுக்குப் போதுமான தகுந்த ஆகாரம் வேண்டுமென்பதேயாம்.

வியாதியைத்தடுக்க இஞ்குயூலேஷன் (மருந்து குத்தி ஏற்றல்) செய்து கொள்ளல்

ஸி. எஸ். சுவாமிநாதன், எல்.எம்.பி.,
கோமாரகஷி,

நான் வசிக்கும் இடத்தின் சுற்றுப்புறத்துக் கிராமங்களில் இப்போது காலரா கண்டபோது, தொத்து சம்பந்தப்பட்ட கிராம வாசிகளுக்கு இஞ்குயூலேஷன் செய்யும்படி எனக்கு உத்திரவு பிறந்தது. அத்தொழிலில் நான் இருக்கும்போது, ஜனங்களின் அறியாமையைக்குறித்தும், அவர்கள் இந்த வேலையைச்செய்யவொட்டாமல் என்னைத் தடுத்ததையும் பார்த்து எனக்கு ஆச்சரியமுண்டாயிற்று. சில இடங்களில், எனக்கு உதவியாக வந்தவர்களுடன் ஜனங்கள் சண்டை தொடுக்க ஆரம்பித்தனர். அதிர்ஷ்டவசமாய், அவர்களுக்கு நான் ஹிதத்தையும் ஞாயத்தையும் சொல்லி, ஆரம்பத்திலேயே சண்டை நேரவொட்டாமல் தடுத்து விட்டேன். ஆனதுபற்றி,இந்தஇஞ்குயூலேஷனுடைய கொள்கைகளைப்பற்றி வாசகர்களுக்கு எடுத்துரைக்கலானேன்.

தேகத்திலேயே வியாதியைத் தடுப்பதற்காக இயற்கையாகவே ஒரு சக்தி உண்டு. இந்த சக்திக்கு (இம்மியூனிடி) அபயம் என்று பெயர். ஒரு விஷமோ, அல்லது விரோதமான வஸ்துவோ தேகத்திற்குள் புகுந்து விட்டால், இந்த அன்னிய வஸ்துவினால் எற்படும் அழற்சியைப் போக்க, சில விஷமாற்றும் வஸ்துக்கள் அதற்குள் உற்பத்தியாகின்றன. இந்த விஷமாற்றும் வஸ்துக்கள் அந்த விஷ வஸ்துவை சத்து கெடும்படி செய்துவிடுகின்றன. இந்த இயற்கையில் உண்டான இம்மியூனிடிக்கு, வியாதியைக்காட்டிலும் அதிக பலம் இருந்தால், வியாதி நீங்கி விடுகிறது. அதுவன்றி, வியாதிக்கிருமி

களின் சக்தி அதிகமாயிருந்தால், தேகம் நோய்க்கிரையாகி விடுகிறது. இம்மாதிரி வியாதியைத் தடுக்கும்படியான தேகத்தி னுள்ளே இருக்கும் சக்திக்கு இயற்கை இம்மியூனிடி என்று பெயர். இந்த இம் மியூனிடியானது மனிதர்களுக்குத் தக்க படி வித்தியாசப்படும். ஆனதுபற்றி, ஒரு கொள்ளை நோய் கண்டிருக்கும்போது எல்லோரையும் அது தாக்குகிறதில்லை. ஒரு மனிதனுக்கு குறித்த வியாதிக்கு இம்மியூனிடி உண்டு இல்லை என்று பார்த்தவுடனே சொல்ல முடியாது. பல சாலியான முதிர்ந்த வயதுள்ள ஒருவன் நல்ல ஆரோக்கியமுடன் இருப்பதனு லேயே நோய்களினின்றும் அவன் பாது காக்கப்பட்டவன் ஆவான் என்று சொல்ல முடியாது. ஒரு நல்ல ஆரோக்கியமுள்ள வலுவான மனிதனுக்கு தொத்து வியாதி கண்டிருக்கும்போது அவன் திடீரென்று மரணமடைவதற்குக் காரணம் இதுவே. இம்மியூனிடியின் சக்தி எப்போதும் நிலைத் திருக்கும் என்று சொல்ல முடியாது. நாளடைவில், அது அதிகரித்தோ, குறைந் தோ போகும். 'நான் எத்தனையோ கொள்ளை நோய்களைப்பார்த்திருக்கிறேன். என்னை அவை பாதிக்கிறதில்லை' என்று சொன்னவர்கள், திடீரென்று இனகுயூ லேஷன் செய்துகொள்ளாமல், கொள்ளை நோயால் மாள்வதைப்பார்த்திருக்கிறோம்.

இயற்கை இம்மியூனிடியைப்பற்றி விவ ரித்துச் சொன்னோம். இன்னொரு வித மான இம்மியூனிடி, அதாவது, செயற்கை இம்மியூனிடி என்பதைக் குறித்துச் சொல்லுவோம். அதாவது, செயற்கை முறையில் இனகுபுலேஷன் செய்து வியா தியைவரவொட்டாமல் தடுக்கும் முறைக்கு செயற்கை இம்மியூனிடி என்று பெயர்.

இந்த இனகுயூலேஷனால் தேகத்தில் உள்ள இயற்கை இம்மியூனிடியும் அதிக மாகும். இந்த செயற்கை இம்மியூனிடியை உண்டுபண்ணுவதற்கு அம்மைப்பாலினால் இனகுயூலேஷன் செய்யவேண்டும். அந் தந்த வியாதிக்குக் காரணமான விஷக் கிருமிகளைச் சரியாய் எண்ணி, உஷ்ணத் தால் சாகடித்து, அவற்றைக் கலப்புமருந் தாகச் செய்வதுதான் இந்த அம்மைப் பால் செய்யும் விதம். அந்த தொத்து நோய்க்குக் காரணமான விஷக்கிருமிக ளின் சவங்கள் உள்ள பாலை தேகத்தில் குத்தி ஏற்றினவுடனே, விஷமாற்றும் வஸ்துக்கள் தேகத்தில் உற்பத்தியாகின் றன. ஆண்டிஜென்ஸ் என்று சொல்லப் பட்ட இந்த வஸ்துக்கள், விஷமாற்றும் கிருமிகளை அதிகமாக உற்பத்தி செய்கின் றன. இக்கிருமிகள் அவனை வியாதிக் கிரையாக வொட்டாமல் தடுக்கின்றன. இந்த முறையினால் ஒருவனுக்குப் பூரண இம்மியூனிடி கிடைப்பதானால், ஒருவாரம் முதல் 10 நாள் வரைக்கும் பிடிக்கும். இந்த தவணைக்குள் இனகுயூலேஷன் செய்துகொண்ட மனிதனுக்கு வியாதி வரக்கூடும். அம்மைப்பாலினால் இனகுயூ லேஷன் செய்துகொண்டவர்களுக்கு 3 முதல் 6 மாதம் வரையில் பயமில்லை. அதற்குப்பிறகு அதன் சக்தி குறைய ஆரம்பிக்கிறது.

இந்த தொத்து நோய்களைத் தடுப்ப தற்கு பொதுஜன ஆரோக்கிய இலாகா தாரர்கள் ஏற்படுத்தியுள்ள வசதிகளைத் தக்கபடி ஜனங்கள் உபயோகித்துக்கொள் ளாமலிருப்பது விசனகரமான விஷயம். படித்தறிந்தவர்கள், இந்த இனகுயூலேஷ னின் பலன்களை படிக்கத் தெரியாதவர் களுக்குக் கற்றுக்கொடுப்பது அவர்கள் கடமையாகும்.

கிழ வயது

எஸ். என். மல்ஹோத்ரா, எம்.டி., எப்.ஸி.பி.எஸ்.,
சீப் மெடிகல் ஆபீஸர், ஜப்பால் ராஜ்ஜியம்.

இது ஒருவனது வாழ்நாளில் முக்கியமான பாகம். ஒருவன் சிசுப்பருவத்திலிருந்து குழந்தைப் பருவத்திற்கும், முதிர்ந்த வயதிலிருந்து கிழத்தனத்திற்கும் வளர்கிறான். ஆனால், சிலர் 40 வயதிலேயே கிழமாய்விடுகிறார்கள். சிலர் 70 வயதானவர்களாயிருந்தாலும் வாலிபர்களாயும் சுறுசுறுப்புள்ளவர்களாயும் இருப்பதாக நினைக்கிறார்கள். ஏன் இந்த வித்தியாஸம் என்கிற கேள்வி பிறக்கக்கூடும்.

இது அவரவர்களுடைய தேகத்தைப்பொருந்தியது. அந்த தேகம், அதன் முறைப்படி உணவு, தேகத்தில் அது உறிஞ்சப்படுதல், செய்யும் வேலை இதைப் பொருந்திநிற்கிறது. இதில் எதாகிலும் ஒன்று அதிகப்பட்டாலோ, அல்லது குறைந்தாலோ தேக சக்திக்குக் குறைவு உண்டாகிறது. அதனால் தேகம் ஜடுதியில் ஓய்ந்துபோய், சாதாரணமாய் நேர்வதற்கு முன்னாலேயே கிழத்தனம் வந்து விடுகிறது.

ஒருவன் எந்த ஆகாரத்தை உண்கிறான் என்பது கணக்கில்லை. எதை ஜீரணித்து தேகத்தில் ஏற்றுக்கொள்ளுகிறான் என்பதுதான் கணக்கு. ஆனதுபற்றி, ஜீரணக்கருவிகளையும், உறிஞ்சும் கருவிகளையும் நல்ல நிலைமையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம். தேகத்திற்கு எவ்வளவு தேவையோ, அதற்குமேல் நாம் உண்கிறோம். அதனால், கழிவிடை அதிகமாகிறது. அதை வெளித்தள்ள, அதில் சம்பந்தப்பட்ட கருவிகளுக்கு அதிக சிரமம் உண்டாகிறது. ஒருவன் தீர்க்காயுளாய் வாழவேண்டுமானால் பழங்கள், காய் கறிகள், பால், வெண்ணெய், பாற்கட்டி, பாலேடு, தயிர், முட்டைகள் இவற்றை அதிகமாக உட்கொள்ள வேண்டும்.



மிஸ்டர் வி. கே. சகதேவ்.

மிராஜ் என்ஜினீர் அண்டு கண்டிராக்டர்; தேகாப்பியாஸத்தில் அதிக சிரத்தையுள்ளவர்; தேகாப்பியாஸக் கல்விச்சாலைகளுக்கு ரூ. 4000 நன்கொடையளித்தவர்; தேகாப்பியாஸம் செய்யும் பிள்ளைகளிடம் அபிமானமுள்ளவர்.

வதக்கின மாமிசம், மீன், கோழிக்குஞ்சு, ஆட்டு மாமிசம், பன்றித்தொடை முதலியவற்றை விட, காய்கறிகள் மேல். நிலத்தின் கீழுள்ள கிழங்குகளைக் காட்டிலும், நிலத்திற்கு மேலே பயிராகும் காய்கறிகள் மேல்.

பச்சை மரக்கறிகள், பழங்கள், பால் முதலிய வகையறுக்களில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் உண்டு. சமைத்த அல்லது வதக்கின ஆகாரத்தில் இவை அழிந்துபோய் விடுகின்றன. தீர்க்காயுளாய் வாழ்வதற்கு ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் நிரம்பவேண்டும்.

கிழத்தனம் உண்டாவதற்கு மற்றொரு முக்கியமான அம்சம், தைராய்டு, பிடியூடரி, அடிரினல்ஸ், கோனட்ஸ், பான்கிரியாஸ் முதலிய வாய்க்கால் இல்லாத கோளங்கள் குறைச்சலாய் தம் தொழிலைச் செய்வதேயாம். கோனட்டுகள் குறைவாய் வேலை செய்வதனாலேயே கிழத்தனம் உண்டாகிறதென்று சொல்லி, அநேக ஒட்டவைக்கும் ஆபரேஷன்களினால் டாக்டர் வாரனுப் தம் கொள்கையை ஸ்தாபித்திருக்கிறார். அப்படிப்பட்ட ஆபரேஷன் செய்யப்பட்ட கேசுகளில் பலமும், ஆண்மைத்தனமும் உண்டாகி, கிழத்தனத்தின் குறிகளாகிய கால் கைகள்

ஜில்லென்றிருத்தல், கோபம், சுருங்கிப் போன சர்மம், தேகத்தில் நோய் இவை யாவும் போய் விடும் என்று சொல்லுகிறார். ஒருவன் 200 வருஷ காலம் ஜீவித்திருக்கக்கூடும் என்பது அவர் அபிப்பிராயம். ஒட்ட வைக்கும் ஆபரேஷனால், இளம்பிராயமுள்ளவர்களை நீண்டகாலம் ஜீவித்திருக்கும்படிச் செய்திருக்கிறார். கோனட்ஸ் மட்டுமன்று, தைராய்டும், பிடியூடரியும் கூட, இதில் அதிகமாய் சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றன. அதாவது, இந்த மூன்று கோளங்களும் ஒத்துழைத்தலே, ஆரோக்கியம், இளமை, வளர்ச்சி இவற்றிற்குக் காரணமாயிருக்கிறது. பாலிய விவாகத்தைத் தடுப்பது அவசியம் என்பதை இது வற்புறுத்துகிறது. கோனட் கோளங்கள் அதிக காலம் செவ்வையாய் இருக்கவேண்டுமானால், 25 வயதிற்கு முன் விவாகம் செய்யக்கூடாது. தவிர, இந்திரிய சுகங்களில் அதிகமாக ஈடுபடாமலிருப்பதுடன் கிளர்ச்சியையுண்டுபண்ணக்கூடிய ஸினிமா படங்களையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

'சுத்த காற்று, மிதமான ஆகாரம், கவலையற்றிருத்தல்' என்னும் மூதுரையை இப்போதும் அனுசரிக்கவேண்டும். ஆகாரத்தைவிட சுத்தமான காற்று மேல். எப்போதும் ஜன்னல்களைத் திறந்துவைக்க வேண்டும். விக்டோரியா மஹாராணியார் ஜன்னல்களை மூடிவிட்டுப் படுத்தது கிடையாது. இந்த சுலபமான உபாயத்தினாலேயே தான் தீர்க்காயுளாயும் ஆரோக்கியமுள்ளவளாயும் இருந்ததாகச் சொல்லுவாள்.

மிதமான ஆகாரம் இதைவிட முக்கியமானது. வயது முதிர்ந்தவர்கள் பலயீனப்படும்போது, தாராளமான உணவு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பது பொதுஜனங்களின் அபிப்பிராயம். ஆனால், பலயீனமாயிருந்தால், ஜீரணக் குறைவு உண்டாகுமென்றும், அதிக போஷணையுள்ள ஆகாரத்தினால் கஷ்டம் அதிகம் உண்டாகுமென்றும் அவர்களுக்கு விவரித்துச் சொல்லவேண்டும். ஜனங்கள் எண்ணுவது பிசகு. பழங்கள், காய் கறிகள், பால் வகையறுக்கள் முதலிய சுலுவில் ஜீரணமாகக்கூடியபதார்த்தங்கள்தாம் அவர்களுக்குத் தேவை. பச்சை மரக்கறிகளில் சிரேஷ்டமானது வசலைக்கீரை. இதை நிரம்ப சாப்பிட வேண்டும்.

கவலையின்றி இருத்தல், நாம் எல்லோரும் விரும்பக்கூடிய ஒரு சுகமானநிலைமை. அடியோடே கவலையின்றியிருப்பது சாத்தியமன்று. ஆனால், சுவல்ப விஷயங்களில் அதிகமாகக் கவலைப்படாமல் நமது சக்தியைச் சேர்த்துவைக்கக்கூடும்.

ஆனால், நாம் நமது வேலை விஷயத்தில், ஜரூராய் இருக்கவேண்டும். துருப்பிடித்துப்போவதைவிட தேய்ந்து போவது மேல். துருப்பிடிக்காமல் இருப்பதற்கு வேலைசெய்ய வேண்டும். சுறுசுறுப்பாயிருப்பதே தீர்க்காயுளுக்கும் தேகபலத்திற்கும் காரணம். எல்லா தேசங்களிலும் பொதுநன்மைக்காகவேலைசெய்கிறவர்கள் இதற்குப் போதுமான அத்தாக்ஷி. வயது ஆக ஆக மனோ சக்தியை விருத்திசெய்துகொள்ள வேண்டும். மேற் சொல்லிய சுவல்பமானவிதிகளை அனுசரிக்கும்பக்ஷத்தில் ஒருவன் தீர்க்காயுளாய் எல்லோர்க்கும் உபகாரப் பிராணியாய் வாழலாம்.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

காற்று ஸ்நானம் சமுத்திர ஸ்நானம் இவற்றால் ஆரோக்கியத்திற்கு உண்டாகும் நலம் :—'தலஸோ தீரபி' என்பது ஒரு பெருத்த பெயர். அதற்கு 'சமுத்திர ஸ்நானத்தினால் சொஸ்தம் செய்தல்' என்றர்த்தம். இது க்ரீஸ் பாஷையில் இருந்து வந்தது. அநேக நூற்றாண்டு களுக்கு முன், இரிபைடிஸ் என்னும் ஆதின்ஸ் நகரத்து நாடக கிரந்தகர்த்தா எழுதியதாவது: "சமுத்திரமானது, ஜனங்களுடைய நோய்களைக் கழுவிச் சுத்தம் செய்து விடுகிறது". இது மிகை படச் சொல்வதானாலும், பூர்வீகமாய் இருக்கும்படியான சமுத்திரத்தின் சொஸ்தம் செய்யும் குணங்கள் சாஸ்திரோக்தமாய் ஸ்தாபிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

வெகுகாலத்திற்கு முன்பே, வைத்திய சாஸ்திரம் எழுதினவர்கள், கடற்கரை யோரத்தில் வசிப்பதனால் நன்மை உண்டென்று சொல்லியிருக்கிறார்கள். சமுத்திரக் கரையோரமாயுள்ள ஐரோப்பிய நாடுகளில், சமுத்திர ஜலத்தினால் சொஸ்தம் செய்வதற்கு அநேக ஸ்தாபனங்கள் உண்டு. இங்கிலாந்தில் ஸ்நான இயந்திரங்கள் இருந்தனவென்று "ஆர்கைவ்ஸ் ஆப்மெடிகல் ஹைட்ராலஜி"யில் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது. லச்சையினால், ஜனங்கள் முழுதிலும் உடைதரித்துக்கொண்டிருந்த போதிலும், சமுத்திரத்தில் இறங்குவதற்கு முன், அவர்களை மற்றவர்கள் பார்ப்பதற்குச்சம்மதிக்கிறதில்லை. ஆனது பற்றி, ஒரு மூடி போட்டுள்ள வண்டியில் ஏறிக்கொண்டு, அதிலிருந்து ஜலத்தில் இறங்கி விடுகிறார்கள். ஆதியில், இந்த வண்டிகளுக்குப் பின்னால் குடை மாதிரி விரிந்து ஜலமட்டத்திற்கு வந்திருக்கும். அது ஸ்நானம் செய்வோர்க்கு மறைவிடமாக இருந்தது. 18-ம் நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்தில் இந்தக் குடைவண்டி போய் விட்டது. இப்போது கடற்கரையோரங்களில் ஆண் பெண்கள் உடுத்திக்கொண்டிருக்கும் உடையை அவர்கள் பார்த்தால் நடுக்கமுண்டாகும்.

சமுத்திர ஸ்நானத்தினால், தேகத்திற்கு ஒருவிதமான உற்சாகம் ஏற்படும். சுவாஸித்தல் மெதுவாயும் ஆழ்ந்துமிருக்கும். நாடி அடிக்கடி துடிப்பது குறையும். சர்மத்தின் உஷ்ணக்கிரம் குளிர்ச்சியாயிருக்கும். சிலவிதமான ஆகாரங்கள், மருந்துகள் இவைகளுக்குள்ள அருவெறுப்புகள் குறையும் அல்லது ஒழியும்.

இரண்டு ஜர்மனி தேசத்துக் கிரந்த கர்த்தர்கள், "மாரீன் க்ளிமேட" என்னும் ஒரு புத்தகம் எழுதியிருக்கின்றனர். அநேகவித ஆராய்ச்சிகளைக் கொண்டும், புள்ளிகளைக்கொண்டும் எழுதியிருக்கின்றனர். காற்று ஸ்நானம் மிக்க உபயோகமானது என்று சொல்லுகிறார்கள். அதனால் நரம்புத் தொகுதிக்கு ஒத்தாசையுண்டு. பிராணவாயு, ஆகாரம் இவை உட்கொள்ளுதல் அதிகமாகிறது. நைட்ரோஜன், கால்ஸியம், பாஸ்பரஸ் இவை அதிகம் தேகத்தில் தங்குகின்றன. இரத்தத்தின் குணம் விருத்தியடைகிறது. ஹிருதயத்தின் பலமும், சதைகளின் சக்தியும் அதிகமாகின்றன. தேக எடை அதிகமாகிறது. மனோ சக்தியும் அதிகமாகிறது.

அதிர்ஷ்டவசமாய், ஐக்கிய நாடுகளில் கடற்கரையோரம் அதிகமாக இருக்கிறது. அட்லாண்டிக் ஓரத்தில், குடாக்களும், தீவுகளும், தீபகற்பங்களும் அநேகமிருப்பதால் அது விசேஷமானது. ப்ளாரிடா, குடா நாடுகளில் இவைகளின் சீதோஷ்ணமானது, மழைக்காலத்திலும் ஸ்நானம் செய்ய ஏற்றதாயிருக்கிறது.—எஸ். குட் ஹெல்த், (அமெரிக்கா).

பொருளடக்கம்.

தொகுதி 13, பகுதி 2] [பிப்ரவரி, 1936.

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆசிரியர்: டாக்டர், யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம்.பி.பி.எஸ்.

பத்திரிகாலயம் : 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

புராதன இந்தியாவில் ஆரோக்கியக் கல்வி

கல்வி (எடுகேஷன்) என்றால் என்ன? ஆக்ஸ் போர்டு அகராதியில் எடுகேஷன் (கல்வி) என்கிற இங்கிலீஷ் பதத்திற்கு, (சிறுவர்களைப்) பயிற்றல்; ஒழுங்கான போதனை; நன்னடத்தை அல்லது மனோ சக்தியை விருத்தி செய்தல் என்று வரையறுக்கப்பட்டிருக்கிறது. சிறுவர்களைப் பயிற்றுவதிலும் வளர்ப்பதிலும் ஒழுங்கான போதனை அவர்களுக்குக் கொடுக்க வேண்டும். அதனால், மேற்சொல்லிய அகராதியில் எடுகேஷன் (கல்வி) என்கிற பதத்திற்குக் கொடுக்கப்பட்ட கடைசி அர்த்தத்தில் சம்பந்தப்பட்டபடி கல்வி கற்போரின் மனது, நடவடிக்கை இவைகளை அது விருத்திசெய்வதுமட்டுமன்றி, தேகத்தையும் ஆன்மாவையும் விருத்தி செய்கிறது. ஆனதுபற்றி, கல்விஎன்பதன் சரியான தாத்பரியம் என்னவென்றால், சிறுவர்களின் மனது, நடத்தை, தேகம், ஆன்மா இவைகளை விருத்தி செய்வதற்கு ஏற்பாடு செய்வது என்பதேயாம். புராதன காலத்தில் இந்தியாவில், கல்வி என்பதில் மேற்கூறிய நான்கு விஷயங்களும் அடங்கியுள்ளன. ஆரோக்கியக் கல்வி அடங்கியுள்ள தேகப்பயிற்சிக்கு மற்ற கல்விகளைக்காட்டிலும் முதன்மை ஸ்தானம் அளிக்கப்பட்டிருந்தது. ஹிந்து சாஸ்திரங்களில் பகவானை அடைவதற்கு தேகசுத்தி, மனோசுத்தி இரண்டும் வேண்டும் என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. லத்தீன் பழமொழியாகிய 'ஆரோக்கியமான தேகத்தில் ஒரு ஆரோக்கியமான மனது' என்பது ஹிந்து கொள்கைக்கு கிட்டத்தட்ட ஒத்திருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, ஒரு ஆரோக்கிய திட்டத்திற்கு முதலில் முக்கியமாய் வேண்டிய விஷயம் யாதெனில், ஆரோக்கியமான சுற்றுப்புறங்களை அமைத்து, ஆரோக்கிய விதிகளை அனுசரிக்கும்படி கட்டாயப்படுத்தி, மாணவர்களின் ஆரோக்கியத்தைவிருத்தி செய்வதேயாம். நமது தேசத்தில் பூர்வீகத்தில் மாணவர்களை விட, உபாத்தியாயர்கள் அதிகம். பள்ளிக்கூடங்களோ ஜனக்கூட்டமில்லாத தொலை தூரத்தில், சுகாதாரமற்ற சுற்றுப்புறங்களில்லாத இடங்களில் கட்டப்பட்டுள்ள உபாத்தியாயர்களின் ஆஸ்ரமங்களேயாம். மாணவர்களின் ஆரோக்கியப் பழக்கங்கள், உபாத்தியாயர்கள் வழிகாட்ட, அவர்கள் மேற்பார்வையின் கீழ் உருவாக்கப்பட்டன. தற்காலத்தைப்போல் அநேக புஸ்தகங்களிலுள்ள பாடங்களைக் கற்றுக்

கொடுத்து பரீக்ஷை செய்து, அதில் தேறினார்களா, இல்லையாவென்று பார்ப்பதல்ல. இந்தியாவில் பண்டைக்காலத்தில் என்னென்ன ஆரோக்கியக் கொள்கைகள் விதித்திருந்தனவென்பதை பரிசோதித்து அவை தற்காலத்திய விஞ்ஞானக் கொள்கைகளுக்கு எவ்வாறு பொருந்தியுள்ளன என்பதை இங்கு எடுத்துரைப்போம்.



புராதன காஷ்மீர் நகரத்தார்கள்.

(1) "தனக்கு எவ்வளவு தேவையோ, அவ்வளவு பிக்ஷையெடுத்து, ஒளியாமல் குருவுக்குத் தெரிவித்து, வாயைச் செவ்வையாய்க் கொப்புளித்துச் சுத்தம் செய்து, கிழக்கு முகமாக உட்கார்ந்துகொண்டு, மனச்சுத்தியுடன் அதை உண்ணவேண்டும்".—மனு : பிரசங்கம், 2, 51,

(இதில் மாணவர் (தனது தாயார், உடன் பிறந்தவள், அல்லது தன்னை இகழ்ச்சி செய்யாத ஒரு ஸ்திரி) இவர்களிடமிருந்து தனக்கு எவ்வளவு தேவையோ, அவ்வளவு பிக்ஷையெடுத்து உண்ணும்படி சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இதனால் சுய உதவி, சத்தியம், சிக்கனம் இவைகள் கற்றுக்கொடுக்கப்படுகின்றன. மேலும், குருவினிடம் பொய் சொல்லி, அவரை ஏமாற்றக்கூடாது என்று விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதனால் அவனுக்கு நன்னடத்தை உண்டாக்கப்படுகிறது. சாப்பிடுமுன் வாயை அலம்பிக் கொப்புளித்துச் சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டும். இந்த சுகமுள்ள ஆரோக்கியக் கொள்கையை தற்காலத்திய மாணவர்கள் அனுசரிக்கிறதேயில்லை. இவர்கள் தங்கள் சட்டைகளைக் கழற்றாமலும், கால் கைகள், முகம் இவற்றைக் கழுவாமலும், வாயைக் கொப்புளித்து அலம்பாமலும் நேராகச் சாப்பாட்டு மேஜைக்குப்போய், பகற்போஜனமோ, இடைவேளைப் பலஹாரமோ, இராப்போஜனமோ புசிப்பது வழக்கமாக இருக்கிறது. உண்ணும்போது உட்கார்ந்து உண்ணுதல் சரியான நிலைமை. இந்த நிலைமை ஆயுளை விருத்தி செய்யும். கிழக்கு நோக்கி உட்காருதல் க்ஷேமத்தை அளிக்கும். காலையில் சூரிய கிரணங்கள் நேராகத் தன் மேலும், தான் உண்ணும் ஆகாரத்தின் மேலும் படுதலால், அது அவன் தேகத்தையும், அவன் உண்ணும் உணவையும் அவை சுத்திசெய்யும். கடைசியாக, மனதைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொண்டு சாப்பிடவேண்டும்).

(2) "ஒரு பிராம்மணன் (மாணவன்) எப்போதும் வாயை அலம்பிச் சுத்தம் செய்துகொண்டு, மனதை ஒரே நிலையில் நிம்மதியாக வைத்துக்கொண்டு ஆகாரத்தைப் புசிக்கவேண்டும். சாப்பிட்டதும், வாயை அலம்பிச் சுத்தம்செய்துகொண்டு தேகத்தின் பள்ளமான பாகங்களை அதாவது, கண்கள், காதுகள், நாசித்துவாரங்கள், வாய் முதலியவற்றை ஜலத்தால் ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ள வேண்டும்".—மனு. பிர. 2, 53.

(இங்கே ஆகாரம் புசித்தானதும், வாயை அலம்பிச் சுத்தம் செய்துகொள்ளும்படி வற்புறுத்தப்படுகிறது. இதனால் வாய் பதனழிதல் முதலியன தவிர்க்கப்படும். பள்ளமான பாகங்களில் ஒரு சமயம் சாதப்பற்றுகள் ஒட்டிக்கொண்டிருக்குமாதலால், அந்த இடங்களை ஜலத்தால் புரோக்ஷித்து சுத்தம் செய்துகொள்ளும்படி விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது.)

(3) "தான் உண்ட சேஷங்களை ஒருவருக்கும் கொடுக்கக்கூடாது. இரண்டு முக்கிய ஆகாரங்களுக்கிடையில் ஒன்றும் புசிக்கக்கூடாது. அளவுக்கு மிஞ்சி புசிக்கக்கூடாது. வாயில் கவளத்தை வைத்துக்கொண்டு ஒரிடத்திற்குப் போகக்கூடாது".—மனு. பிர. 2, 56.

(4) "அளவுக்கு மிஞ்சி உண்ணுதல் அசௌக்கியத்தைக் கொடுக்கும். தீர்க்காயுளுக்கும் மோக்ஷசாம்பிராஜ்ஜியத்திற்கும் பிரதிகூலம். அது கேட்டை விளைவிக்கக்கூடியது. ஜனங்களால் வெறுக்கத்தக்கது; ஆனதுபற்றி, அதைத்தவிர்க்க வேண்டும்"—மனு. பிர. 2, 57.

(மேற்சொல்லிய இரண்டு விதிகளும் பிரத்தியக்ஷப் பிரமாணமா யிருப்பதால், இவற்றிற்கு வியாக்கியானம் அவசியமில்லை).

(5) "ஒரு புத்திசாலி, வண்டியோட்டுபவன் எவ்வாறு குதிரையை அடக்குவானோ, அப்படியே சீரழிக்கும் விஷய போகங்களில் உழன்று தடமாடும் இந்திரியங்களை அடக்கி ஆளுவதில் ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டும்".—மனு. பிர. 4, 88.

(இங்கே இச்சையடக்கத்தை உபதேசித்து அதை அனுசரிக்கும்படி கட்டாயப்படுத்தப்படுகிறது).

(6) "எவனொருவன் காதினால் கேட்டும், கையினால் ஸ்பரிசித்தும், கண்ணால் பார்த்தும், வாயினால் உண்டும், மூக்கினால் முகர்ந்தும், சந்தோஷப்படாமலும் விசனப்படாமலும் இருக்கிறானோ, அவனே மனிதன்; அவனே இந்திரியங்களைஜெயித்தவனாவான்"—மனு. பிர. 2, 98.

(7) "ஆனால், சகலஇந்திரியங்களிலும், ஒரு இந்திரியம் தவறினாலோ, அதனால், எப்படி ஒரு தோல் பையிலுள்ள ஒரு தொண்டியின் மூலமாக ஜலமெல்லாம் கீழே போய்விடுகிறதோ. அதேமாதிரி அவன் அறிவே போய்விடும்"—மனு. பிர. 2, 99.

(ஒரு மாணவனுக்கு ஆரம்ப முதற்கொண்டே, விஷய போகங்களில் மனதைச் செலுத்தவொட்டாமல், இச்சையை அடக்கியாளும்படி கற்றுக்கொடுக்கப்படுகிறது. தற்காலத்தில், கர்ப்பத்தைத் தடுக்கும் முறைகளை மாணவர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுத்து வெளிப்படையாக உபதேசிக்கப்படுகிறது. இதனால் அவர்கள் சிற்றின்பத்தில் ஈடுபட்டு, நிர்ப்பயமாய் துர்க்கிருத்தியங்களில் பிரவேசிப்பதற்கு அனுகூலம் உண்டாகிறது).

(8) "எவரிடத்திலிருந்து இக ஞானமும், வேதாத்தியாயனமும் அல்லது பரஞானமும் கற்றுக்கொள்ளுகிறானோ, அவருக்கு முதலில் வந்தனம் செய்யவேண்டும்"—மனு. பிர. 2, 117.

(9) "மூன்று வேதங்களை அத்தியாயனம் செய்தவனாயிருந்தபோதிலும், எல்லாவித ஆகாரங்களைப் புசிப்பவனும், நானாவித வஸ்துக்களை விற்பவனும், துர்நடக்கையுள்ளவனுமா யிருப்பானேல், அவனைவிட, காயத்திரி மட்டும் கற்றறிந்த நன்னடத்தையுள்ள பிராம்மணன் (மாணவன்) மேல்".—மனு. பிர. 2, 118.

(10) "தன்னைவிட மேலான்வனோ, மேலதிகாரியோ தன்னருகில் வரும்போது, அவன் படுக்கையின்பேரிலாவது மஞ்சத்தின்பேரிலாவது உட்கார்ந்திருக்கக்கூடாது. அப்படி ஒருவன் உட்கார்ந்திருந்தால் உடனே எழுந்திருந்து, வந்தவரை நமஸ்காரம் செய்யவேண்டியது"—மனு. பிர. 2, 119.

(மேற்சொல்லியவற்றால், வினயமும், பெரியோர்க்கு மரியாதையையும் கற்றுக்கொடுக்கப்படுகிறது).

11. "வண்டியில் சவாரிசெய்வோர்க்கும், பத்து வயதுள்ள சிறுவர்களுக்கும் வியாதியஸ்தனுக்கும், சுமை தூக்கிக்கொண்டு போகிறவனுக்கும், ஸ்திரீக்கும், ராஜனுக்கும், கல்வி முடிந்து வீட்டிற்குத் திரும்பி வரும் மாணவனுக்கும், மணமகனுக்கும் வழிவிட வேண்டியது"—மனு. பிர. 2, 158.

(இது நன்னடத்தையும், வினயமும் உண்டாவதற்குக் காரணமா யிருப்பதுமன்றி, வயதானவர்கள், நோயால் வருந்துவோர், தொழிலாளிகள், ஸ்திரீகள் இவர்களுக்கு மரியாதையும், ராஜாவிற்குக் கீழ்ப்படிதலும், விசுவாஸமும், பழைய மாணவர்களுக்கும், மணமகன்களுக்கும் மரியாதையும் கற்றுக்கொடுக்கிறது).

(12) "ஸ்நானம்செய்துவிட்டு (வியாக்கியான கர்த்தாக்களில் ஒருவராகிய

கௌட் என்பவர் சொல்லியபடி வேடிக்கைக்காகவன்றி, சுத்தத்திற்காக ஸ்நானம் செய்வது), சுத்தமாய், தேவதைகளுக்கும், ரிஷிகளுக்கும், பிதுர்க்களுக்கும் ஜலத்தைக்கொண்டு தர்ப்பணம் செய்து, அவர்களைத் தொழுது விறகு முதலியவற்றை சேகரிக்கவேண்டும்". — மனு. பிர. 2, 177.

(இங்கே, தேக சுகாதாரமும், தேவ பூஜையும் கற்றுக்கொடுக்கப்படுகிறது).

(13) "அவன் எப்போதும் ஒண்டியாய்ப் படுத்துறங்கவேண்டும்; அவன் தன் விந்துவை ஒருபோதும் சிந்தக்கூடாது; எவனொருவன் வேண்டுமென்றே தன் விந்துவை வெளியே சிதற விடுகிறானே, அவன் தன் பிரம்மசரிய விரதத்தை அழிக்கிறவனாவான்".—மனு. பிர. 2, 180.

(14) "ஒரு த்விஜனுக்கு தூக்கத்தில் தன்னை அறியாமலே லிங்கம் ஸ்கலிதமாய் விட்டால், அவன் எழுந்தவுடன் ஸ்நானம் செய்து சூரிய நமஸ்காரம் செய்துவிட்டு, மூன்றுதரம் 'மறுபடியும் எனக்கு வலுவு உண்டாகக்கடவது' என்கிற மந்திரத்தை உச்சரிக்கவேண்டும்".—மனு. பிர. 2, 181.

(இவற்றால் முஷ்டிப்பிரயோகம் தடுக்கப்படுகிறது. தன்னையறியாமல் லிங்க ஸ்கலிதமானால், அதை ஜெபம் முதலியவற்றால் வெல்லும்படி சொல்லப்படுகிறது. நாம் இப்போது மாணவர்களுக்கு எதைக் கற்றுக்கொடுக்க லச்சைப் படுகிறோமோ, அதை நமது முன்னோர்கள் அவர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுத்தனர்).

(15) "சூரியன் உதயமாகும்போதும் அஸ்தமிக்கும்போதும் எவன் தூங்கிக்கொண்டிருக்கிறானோ, அவன் அதற்கு விதிக்கப்பட்டுள்ள தவத்தைச் செய்யானேல், அதிக பாவத்திற்காளாவான்".—மனு. பிர. 2, 221.

('விடியற்காலத்தில் எழுந்திருப்பதனால் ஆரோக்கியம் உண்டாகும்' என்னும் பழமொழிக்கு இது ஒத்திருக்கிறது).

முற்காலத்தில் ஆரோக்கியக் கல்வி எவ்வாறு கற்பிக்கப்பட்டது என்பதை மேற்சொல்லியவை ஒருவாறு குறிக்கும். அடுத்த இதழில் தற்காலத்திய படிப்பின் குறைவுகளை எடுத்துச்சொல்லி, அவற்றைச் சீர்ப்படுத்தும் உபாயங்களையும் உரைப்போம்.

நகரவாஸத்திற்கு வேண்டிய அறிவு

பரமானந்த அஹூஜா, எம்.பி., பி.எஸ்.,
கராச்சி.

"மனிதன் இயற்கையிலேயே நகர வாஸத்திற்குரிய பிராணி"—அரிஸ்டாடல்.

இந்தியாவிலுள்ள அநேக நகரங்களில் மற்ற விஷயங்களில் முன்னேற்றம் அதிகமாயிருந்தபோதிலும், சுகாதாரத் திட்டம் மட்டும் அவ்வளவு மெச்சத்தக்கதாயில்லை. பூலோகத்தில் முன்னேற்றம் அடைந்த நகரங்களில் மேலும் மேலும் முன்னேற்றம் விரைவில் ஓடிக்கொண்டிருக்க, இந்தியாவில் உள்ள பட்டணங்களில் மட்டும் நத்தை மாதிரி நகர்ந்துகொண்டிருக்கிறது. இப்போதுள்ள நிலைமையை தீர விசாரித்துப் பார்த்தால், அதனால் விசனகரமான விஷயங்கள் நமக்குப் புலப்படும். முன்போலவே, பழைய மாதிரியான கட்டிடங்கள் ஒன்றோடொன்று முட்டிக்கொண்டும், இடையில் நெருக்கடியான முட்டுச்சந்துகளும், சந்துகளும் இருந்துகொண்டும், காற்று, வெளிச்சம் இவைகளை அடியோடே தடுத்துக்கொண்டும் இருக்கின்றன. கடைகளிலும் தெருக்களிலும், பழைய காலத்துத் தளங்கள் காணப்படுகின்றன. பார்க்கப்போகிறவன் கால்களில் மேடு பள்ளங்கள் தட்டி, அதிர்ஷ்டவசமாய் ஏதோ சில கேசுகள்தாம் கணுக்கால், பாதம்

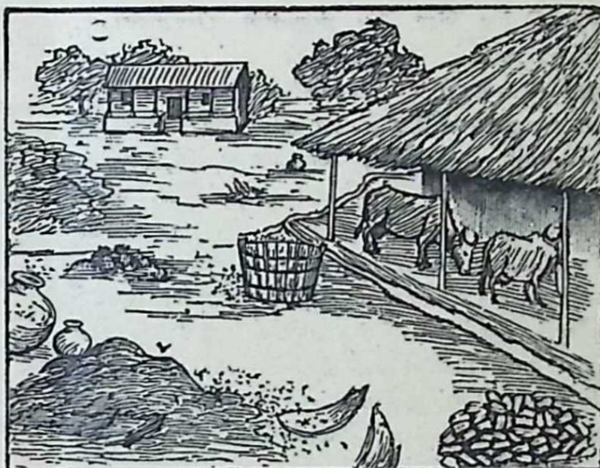
இவை ஓடியாமலும், சுளுக்கிக்கொள்ளாமலும் இருக்கின்றன. மேலும் நடுத்தெருக்களிலும் மொஹல்லா சந்துகளிலும் பழைய காலத்துத் திறந்த கக்கூசுகள் இன்னும் இருந்துவருகின்றன. இவைகளைக் கிளறி சுத்தம் செய்யும்போது உண்டாகும் துர்நாற்றம் சகிக்க முடிகிறதில்லை. மொஹல்லா சந்துகளிலும், அதன் வெளிப்புறங்களிலுமுள்ள திறந்த கக்கூசுகளும், மூத்திரம் விடும் இடங்களும், மலக்குவியலும், வீட்டுக்குப்பையும் தோளில் சுமந்துபோகும் குப்பைக்கூடையும், நாள் முழுதும் குப்பையைப் போட்டுக்கொண்டு செல்லும் திறந்த மாட்டு வண்டிகளும் ஆகிய இவைகளில் இருந்து கிளம்பும் துர்க்கந்தம் இராப்பகலும் பார்ப்பவன் மூக்கைத் தொளைத்து விடுகிறது. வீடுகளிலுள்ள ஜன்னல் மூலமாய் வீசி எறியப்படும் வீட்டுக்குப்பையும், குழந்தைகளின் மலம் நிறைந்த கந்தைகளும், வழிப்போக்கன் தலையில் வந்து விழுகின்றன. கால்களை வைத்து நடக்கமுடியாத ரோட்டுப் புழுதி, காற்றுக்குக் கிளம்பி, வழிப்போக்கன் முகம், தலை யாவற்றையும் ரொப்பி விடுகிறது. மிக நன்றியுள்ள ஈக்களோ, கடைகளில் வைத்திருக்கும் ஹல்வாபேரிலும், பழங்களின்பேரிலும், காய் கறிகள்பேரிலும் உட்கார்ந்து அவற்றைத்தின்று ரீங்காரம் பண்ணிக்கொண்டு வாங்குவோனை வரவேற்பழைக்கின்றன. இந்த ஈக்கள் ஹல்வாவுக்கும், குப்பைமேட்டிலுள்ள சாணத்திற்கும் வித்தியாசமின்றி சமத்துவத்தைப் பாராட்டுகின்றன. இந்த ஹல்வா கடைசியில் ஒரு வழிப்போக்கன் வாயில் வந்து விழும்படி நேரிடுகிறது.

க்ஷயரோகம், மலேரியா ஜுரம் முதலிய வியாதிகள் அநேக ஜனங்களைக் கொள்ளை கொள்ளுகின்றன. க்ஷயரோகத்தினால் மட்டும் வருஷவாரி 400,000 நபர்கள் மாள்கின்றனர். சென்ற ஜனத்தொகை கணக்குவிவரப்படி இந்தியாவின் மரண விகிதம் 1000-க்கு 24.9. பூலோகத்தில் இதுதான் மிகுந்தது. ஆயுள் பரிமாணமோ 26.91. இங்கிலாந்தில் ஆயுள் பரிமாணம் 55.62. சிசு மரண விகிதம் 1000-க்கு 179. இங்கிலாந்திலும், வேல்ஸிலும் 66. நியூஜீலண்டில் 32, ஜப்பான் தேசத்தில் 132.

மேற்சொல்லிய குண விசேஷங்கள் நெருக்கடியான பட்டணங்களிலும், நகரங்களிலும், நெருக்கடியான பாதைகளிலும் சாதாரணமாய்க் காணப்படும்.

ஜனங்களும், நகர பரிபாலன வசதிகளும்

ஒரு நகரத்தின் ஆரோக்கியம், சுகாதாரம் இவற்றை விருத்திசெய்து பரிபாலிப்பதன் பொறுப்பு ஜனங்களுடையதுவும், அந்த இடத்து ஆரோக்கிய நகர பரிபாலன அதிகாரிகளுடையதுவுமாகும். சாலைகள், தெருக்கள் இவைகளைச் சரியான நிலையில் வைத்திருப்பதும், கட்டிடங்கள் ஒழுங்காய் ஒரே ரூபமாய் இருப்பதற்கு ஏற்பாடு செய்வதும், போதுமான சாக்கடைக் கால்கள் கட்டி வைப்பதும், தக்க ஜலாதாரம், ஆகார சப்ளை செய்வதும், மலத்தை ஒழிக்க ஏற்பாடு செய்வதும், தொத்து வியாதிகள் வரவொட்டாமல் தடுத்துக் காப்பாற்றுவதும், நகர பரிபாலன அதிகாரிகளின் கடமையாகும். வீடுகளின் சுகாதாரம், குப்பைக்கூட்டல்,



UNHEALTHY BACK-YARD HOUSE REFUSE. COW-DUNG HEAP.

ஆரோக்கியமற்ற தொழுவம். வீட்டுக்குப்பை, சாணம் முதலியன இதில் நிரம்பியுள்ளன.

வீட்டுக்குப்பையைக் கழிக்க ஏற்பாடு செய்தல், தேக சுகாதாரம், பொதுக் கூட்ட சுகாதாரம் இவை முதலியன ஜனங்களின் பழக்க வழக்கங்களுடன் சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றன. வெகுபேர்களுக்கு மிக்க நன்மையை உண்டுபண்ணும் விஷயத்தில், ஜனங்களின் கடமைகளுக்கும் நகர பரிபாலன அதிகாரிகளின் கடமைகளுக்கும் விசேஷமான வித்தியாஸம் ஒன்றுமில்லை.

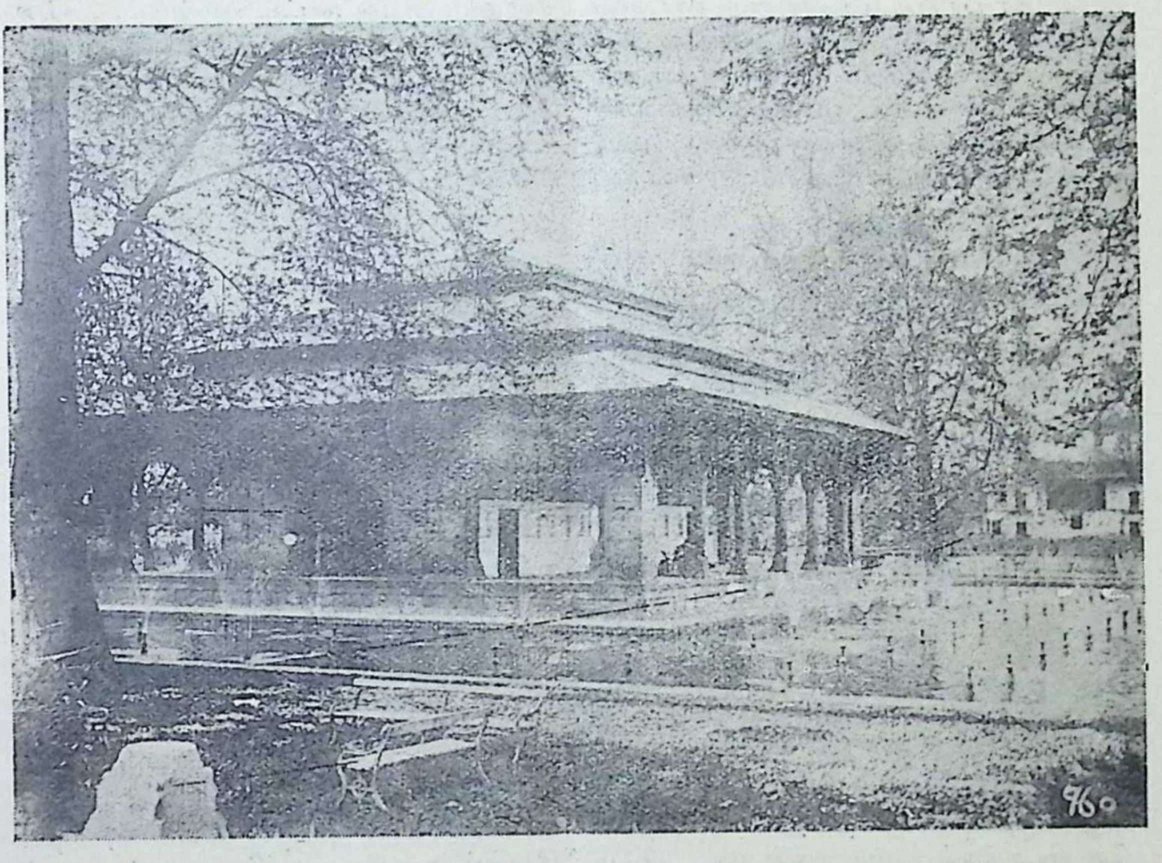
சில இந்திய நகரங்களில் ஏழைகள் வசிக்கும்படியான இடங்களை அபிவிருத்தி செய்வதில் எவ்வளவோ கஷ்டம் இருக்கிறதென்பது எனக்குத் தெரியும். நகரத்திற்கடுத்த சில இடங்களில் ப்ளான்படி கட்டிடங்கள் ஒழுங்காய் கட்டப்படாமலும், சுகாதார விதிகளை அனுசரிக்கப்படாமலும் வீடுகள் தாறுமாறாய்க்கிளம்பியுள்ளன. ஆனால், நகரவாஸத்திற்குரிய அறிவுமட்டும் இருக்கும்பக்ஷத்தில், உள்ளதை விருத்தி செய்வதற்கு சாத்தியமாகும். பணம் ஒரு பக்கமிருக்க, ஜனங்கள், நகர பரிபாலன அதிகாரிகள், இவர்களைத் தேர்ந்தெடுத்தவர்கள் 'ஆகிய யாவரும் நகர பரிபாலனத்திற்குரிய அறிவை விருத்தி செய்துகொண்டு தங்கள் கடமையைச் செலுத்த வேண்டும். சொற்ப காலத்திற்குள் விசேஷமான அபிவிருத்தி ஏற்படாது. ஆனால், மனப்பூர்த்தியாய் ஆரம்பம் செய்தால், குறித்த காலத்திற்குள் மெச்சத்தக்க அபிவிருத்தி ஏற்படும்.

ஜனங்களின் கடமைகளும், நகர பரிபாலன அதிகாரிகளின் கடமைகளும்.

தேகத்தையும் வீட்டையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்; வீட்டிலுள்ள குப்பை கூளங்கள் யாவையும் ஜன்னல் வழியாய் அடுத்த வீட்டுப் பக்கமாய்ப் போடாமல் ஒரு தகர டப்பா, அல்லது ஒரு சிறிய குப்பைத்தொட்டியில் கொட்டுதல்; தரை, சுவர்கள், ஜன்னல், கதவுகள் இவைகள் மேல் கண்டபடி எச்சில் உமிழாதிருத்தல்; மலத்தை அப்போதைக்கப்போது எடுத்துக்கொண்டு போகும்படி கவனித்தல்; வீட்டில் தோய்த்ததாயிருந்தாலும், சுத்தமான உடையை உடுத்தல்; வீட்டுக்கதவுகள், மூலை முடுக்குகள், ஜன்னல் சந்துகள் இவைகளில் தூசு, சிலம்பி வலை முதலியனவற்றைத் தட்டி சுத்தம் செய்தல்; குழந்தைகளைச் சரியான சுகாதார முறைகளை அனுசரிக்கும்படி பழக்குதல்; குழந்தைகளும்,பெரியவர்களும் தெருவை கக்கூஸாக உபயோகிக்காமல் இருத்தல்; தன்னைப்போலவே அடுத்த வீட்டுக்காரரையும் நினைத்து, அவர்களுக்குக் கெடுதலை உண்டுபண்ணாமலிருத்தல்; சுவல்பமானதும் போஷணையுள்ளதுமான ஆகாரத்தை உண்ணல்; சுகமான பொதுஜன வாழ்க்கை வாழ்தல் ஆகிய இவைகளும், இன்னும் இங்கு சொல்லாத அநேக விஷயங்களும் ஜனங்கள் அதிக செலவின்றி செய்யக்கூடிய கடமைகள். இக்கடமைகளைச் சரிவரச் செலுத்தும் பக்ஷத்தில் சுகாதாரமும் ஆரோக்கியமும் அபிவிருத்தியடையும்.

நகர பரிபாலன அதிகாரிகள், நகர பரிபாலனத்திற்குரிய அறிவை விருத்தி செய்துகொள்ளும் பக்ஷத்தில் அதுவே நமது எண்ணம் கைகூடுவதற்குக் காரணமாயிருக்கும். ரஸ்தாக்களைச் சரியாய்ச் சீர்ப்படுத்தி, அவற்றிற்கு ஜலம் ஊற்றுவதும், இப்போதுள்ள தளங்களை அப்போதைக்கப்போது துரஸ்து செய்வதும், பணம் கிடைக்கும்போது, கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் அவைகளை எடுத்துவிட்டு, நவீன முறைப்படி நல்ல ரோட்டுகள் போடுவதும், இப்போதுள்ள சாக்கடைகளை யோக்கியமான உத்தியோகஸ்தர்களைக்கொண்டு மேற்பார்வை பார்த்து சுகாதாரமான முறையில் வைத்திருப்பதும், விஷமாற்றும் மருந்துகளை துர்விநியோகப்படுத்தாமல், முழுதிலும் உபயோகிப்பதும், செவ்வையாய் மூடப்பட்ட வண்டிகளில் மலம், குப்பை இவைகளை அப்போதைக்கப்போது அப்புறப்படுத்துவதும், ஈக்கள், கொசுக்கள் இவை விருத்தியாகும் இடங்களை அழிப்பதும், நன்றாய் மூடப்படாத பாத்திரங்களில் வைக்கப்பட்ட தின்பண்டங்கள், பலஹாரங்கள், மாமிசங்கள் இவைகளை விற்கவொட்டாமல் தடுப்பதும், சுத்தமான ஜலம், நல்ல ஆகாரம் சப்ளை செய்வதும்,

வியாதியைத் தடுக்கும் முறைகளை அனுசரிப்பதும், கட்டிடம், ஆகாரம், மருந்துகள், துர்க்கந்தம் வீசும் வியாபாரங்கள், பொதுஜனங்களுக்கு அசங்கியை உண்டு பண்ணும் செய்கைகள் ஆகிய இவை விஷயமாக முனிஸிபாலிடியார் செய்துள்ள சட்டங்களையும், உப சட்டங்களையும் நிர்த்தாக்ஷணியமாய் வற்புறுத்தல் ஆகிய இவை முதலியன நகர பரிபாலன பொருட்டு, சுகமான நகர வாழ்வு வாழ்வதன் பலன்களை எடுத்துரைக்கவேண்டும். அநேக பட்டணங்களின் வெளிப்புறங்களில் கட்டப்படும் கட்டிடங்களும், நகரங்களில் உற்பத்தியாகும் நூதன கட்டிடங்களும் ஒழுங்கின்றியும், டவுன் பிளான் முறை தப்பியும், சுகாதார ஏற்பாடுகள் இன்றியும் கண்டபடி கட்டப்படுவதைப் பார்த்தால் விசனகரமாயிருக்கிறது.



ஷா ஜஹான் என்பவரால் உண்டாக்கப்பட்ட ஷாலாமார் என்னும் அழகிய தோட்டங்களும், நீர்வீழ்ச்சிகளும்.

அதிகாரிகள், அதிக பணச்செலவின்றி வரிசெலுத்துவோர்க்குச்செலுத்தக்கூடிய கடமைகளாகும். அவர்கள் ஜனங்களுக்குப் போதித்தும், தெருக்களில் பிரசங்கங்கள் செய்தும், பூதக்கண்ணாடி மூலமாய் படங்களைக் காண்பித்தும், ஆரோக்கியப் பார்வையிடுவோர்களைக் கொண்டு, வீடு வீடாய்ப் பார்வையிடும்படிச் செய்தும், அவர்களுக்கு நகர பரிபாலன அறிவை ஊட்டி, எல்லாருடைய க்ஷேமத்தின்

ஜன வகுப்பினரைக் காட்டிலும் நகரம் மேலானது.

லோகல் போர்டுகளில் ஜனங்களின் பிரதிநிதிகளா யிருக்கப்பட்டவர்களுக்கு இங்கு ஒரு வார்த்தை. யாருக்குப் பிரதிநிதியாயிருக்கிறார்களோ, அவர்களைப் போலவே இவர்களுக்கும் நகர பரிபாலன விஷயத்தில் நகர பரிபாலன அறிவுவேண்டும். நகரவாசிகளினுடைய ஆரோக்கியத்

தையும், சுகத்தையும் காப்பாற்றுவது அவர்களது கடமை. இக்கடமையைச் சரிவரச் செலுத்தவேண்டுமானால் ஜாதி பேதம், வகுப்பு பேதம் முதலிய விஷயங்களை ஒழித்து விட்டு, யாவரும் ஒன்றுகூடி ஒரே மனதாய் உழைக்கவேண்டும். சில லோக்கல்போர்டுகளில் மதச்சண்டைகளும் வகுப்புச் சண்டைகளும் குடிகொண்டு சுய நன்மைக்கோ, அல்லது மதநன்மைக்கோ பாடுபட்டுக்கொண்டு நகர விஷயங்களை மறந்து விடுகின்றனர். ஒரு வகுப்பு அல்லது மதம் இதைக்காட்டிலும் நகரம் மேலானது. நகரத்திற்காக யார் செவ்வையாய் உழைக்கிறார்களோ, அவர்களே தங்கள் வகுப்பினர்க்கும் நன்றாய் உழைப்பவராவார்.

குழந்தைப் பருவத்தில் நகர பரிபாலனத்திற்குரிய அறிவு.

வெகு காலத்திய பழக்க வழக்கங்களை மாற்றுவது கடினம். அதிலும், வெளிக்காற்றையும், புது வெளிச்சத்தையும் நுழையவொட்டாமல் அவரவர்கள் வீடுகளில் அடைந்துகொண்டிருப்போர்க்கு இன்னும் கடினம். குழந்தைப்பருவத்தில்தான் எல்லா விஷயங்களும் நன்றாய்ப் பதியக்கூடியன. பள்ளிக்கூடத்தில் உபாத்தியாயர்களும், வீட்டில் பெற்றோர்களும் தேக சுகாதாரம், பொதுஜன ஆரோக்கியம், நகர பரிபாலனம் இவைகளில் குழந்தைகளுக்குப் போதித்து, சுய வாழ்க்கை, பொதுஜன வாழ்க்கை இவைகளிலும் அறிவு ஊட்டவேண்டும். நல்ல நகர பரிபாலன ஞானத்தின் விதை குழந்தைப் பருவத்தில்தான் விதைக்கவேண்டும். அப்போதுதான் அது நன்றாய் உயர்ந்த நகரவாசியாக வளரும். 'ரிபப்ளிக்கில்' ப்ளேடோ என்பவர் சொல்லியபடி :—

"ஒரு நகரத்தான் மற்றொரு நகரத்தானை வெறுக்கக்கூடாதென்றும், அது பரிசுத்தமானதென்றும் சொல்லி, அவர்களைத் தூண்டுதல் செய்தால், இம்மாதிரி கற்பனை குழந்தைப்பருவ ஆரம்பத்தில் விரும்பத்தக்கது".

சாதாரண தொத்து வியாதிகளும், அவைகளைத் தடுக்கும் முறையும்

எ. கே. பட்டாசாரியா, எம்.பி. (கல்கத்தா).
மோரடபாட்.

மைக்ரோப்ஸ் என்று சொல்லப்பட்ட விஷக்கிருமிகள் தேகத்தினுட் புகுவதால் சில வியாதிகள் உண்டாகின்றன. விதம் விதமான விஷக்கிருமிகள் விதம்விதமான குறிகளைக் காண்பிக்கின்றன. இந்த வியாதிகள்தாம் தொத்து வியாதிகள். இவை நேரிடையாகவோ, மற்றொருவர் மூலமாகவோ தொத்தக்கூடியன. இந்த வியாதிகளில் எதாகிலும் ஒன்றால் ஒரே காலத்தில் ஒரே இடத்தில் அநேக நபர்கள் வருந்தினால் அதற்குக் 'கொள்ளை நோய்' என்று பெயர். நமது நாட்டில் உற்பத்தியாகும் சாதாரண கொள்ளை நோய்களாவன; பெரியம்மை, நீர்க்கொள்ளுவான், மஹம்மாரி, டிப்திரியா, இன்புளுயன்ஜா, சின்னம்மை, கக்குவான், காலரா, டைபாய்டு ஜுரம், க்ஷய ரோகம் முதலியன. தொத்துண்டாகும் விதம், நேருக்கு நேர் சம்பந்தப்படுதலும் அல்லது காற்று, ஜலம், ஆகாரம், பானம் இவைகளின் மூலமாய் உண்டாவதும்.

ஒரு விஷக்கிருமி தேகத்தினுட்புகும்போது, அதற்கும்,தேகத்தினுள்ளேயிருக்கும் அதை எதிர்த்துப் பாதுகாக்கும் யந்திரத்திற்கும் ஒரு பெருத்த போராட்டம் ஏற்படுகிறது. தேகத்திலுள்ள எதிர்க்கும் சக்தியானது விஷக்கிருமிகளை ஜெயிக்கத் தவறினால், அந்த நபர் நோய்ப்படுகிறான்.

ஆனதுபற்றி,வியாதியானதுஒருபக்கம் தேகத்தினுள்ளே நுழையும் விஷக்கிருமி

களின் உக்கிரத்தையும், மற்றோர் பக்கம் தேகத்தின் எதிர்க்கும் சக்தியையும் பொருந்தியிருக்கிறது. தேகத்தைப் பல ஹீனப் படுத்தும்படியான நிலைமைகள் அதாவது, பட்டினி கிடத்தல், களைப்பு, போஷணைக்குறைவு, ஜலதோஷம் முதலியன இக்கிருமிகள் சுலபமாக நுழைவதற்குக் காரணமாகின்றன. தொத்து சம்பந்தம் ஏற்பட்டவுடனே, வியாதிக் குறிகள் உண்டாவதில்லை. தொத்துசம்பந்தம் ஏற்படுவதற்கும் வியாதிக்குறிகள் காண்பதற்கும் இடையில் (அதாவது, விஷக்கிருமிக்கும், பாதுகாக்கும் யந்திரத்திற்கும் சண்டை நடக்கும் சமயத்தில்) உள்ள காலத்திற்கு இன்குபேஷன் காலம் என்று பெயர். இந்தக் காலம் அந்தந்த தொத்து வியாதிக்குத் தக்கபடி மாறும். இந்த தொத்து வியாதிகளுக்கு சில தடைமுறைகள் உண்டு:—

(1) நோயாளியை ஒதுக்கிவைத்தல்.—நோயாளியை ஆரோக்கியமான நபர்களை விட்டுப் பிரித்து ஒதுக்கிவைக்கும் பக்ஷத்தில் வியாதி பரவாது. கூடுமானால் வியாதியஸ்தனை தொத்து வியாதிகளை ஒதுக்கி வைக்கும் ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டு போய் விட்டுவிட வேண்டும். வியாதியஸ்தனுக்குச் சிஷ்ரூஷணைச்செய்பவனே, நர்ஸோ தன்னை வியாதி தொத்தவொட்டாதபடி பாதுகாக்கப்பட வேண்டும்.

(2) அறிவிப்பு.—ஒரு தொத்து வியாதி கண்டவுடனே, அதை பொது ஆரோக்கிய அதிகாரிகளுக்கு அறிவிக்கவேண்டும். அதனால் அந்தவியாதிகொள்ளைநோயாகப் பரவுவதற்கு ஹேதுவிராது. ஏனெனில், அதிகாரிகள் அதற்குத் தக்க தடைமுறைகள் தக்ஷணமே எடுத்துக்கொள்வார்கள். இதைச் செய்யத்தவறினால், கடுமையான கொள்ளை நோய் கண்டு அதைப் பிறகு அடக்க முடியாமற் போகும்.

(3) அம்மை குத்துதல்.—சிலதொத்து வியாதிகளைத் தடுப்பதற்கு இது ஒரு திருப்திகரமான முறை. உதாரணமாக, காலாகாலத்தில் அம்மை குத்தியோ, மறு அம்மை குத்தியோ இருந்தால் பெரியம்மையை வரவொட்டாமல் தடுக்கலாம்.

டிப்தீரியா, மஹம்மாரி, காலரா, டைபாய்டு முதலிய வியாதிகளை காலத்தில் இஞ்குயுலேஷன் செய்து தடுக்கலாம்.

(4) தொத்து வியாதியை மாற்றல்.—நோயாளி உபயோகப்படுத்தியிருந்த படுக்கை, உடை, பாத்திரங்கள் முதலியவற்றையும், அவன் இருந்த அறை, அதிலுள்ள மேஜை, நாற்காலி முதலிய சாமான்களையும் விஷமாற்று மருந்து போட்டு சுத்தம் செய்தால் வியாதியைப் பரவவொட்டாமல் தடுக்கலாம்.

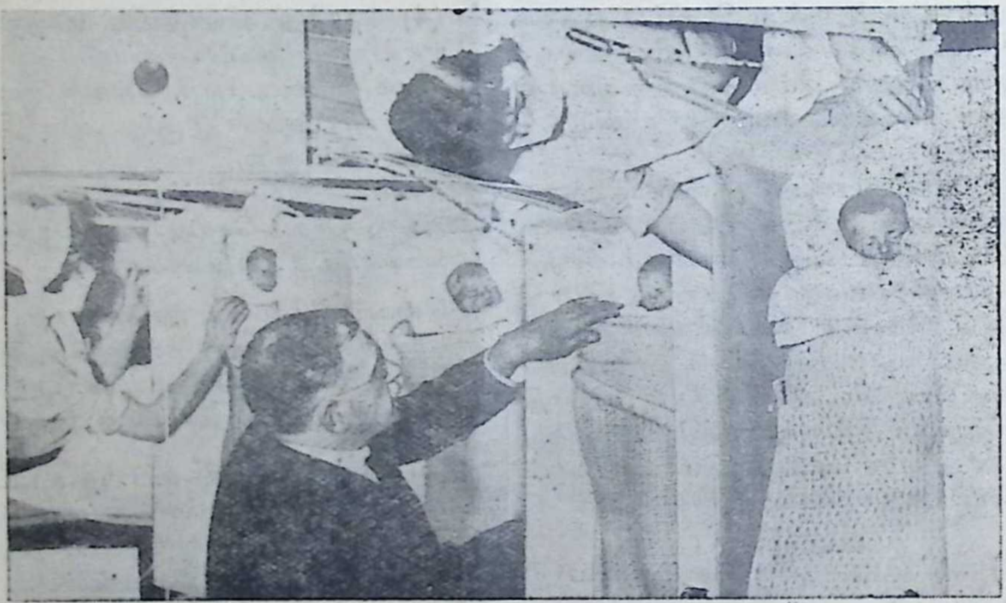
நோயாளியின் மல ஜலங்களையும், சிஷ்ரூஷணை செய்வோர், நர்ஸுகள், இவர்களின் கைகளையும் சரியாய் விஷமாற்றும் மருந்தால் சுத்தம் செய்வது அவசியம்.

(5) நோயாளியுடன் சம்பந்தப்பட்டவர்களை ஒதுக்கி வைத்தல்.—வியாதி பரவாமல் இருப்பதற்கு, தொத்துவியாதியுள்ளவனை தனியாக ஒதுக்கி வைக்கும்படி கட்டாயப்படுத்தவேண்டும். தொத்துவியாதியுள்ளவர்களுடன் கலந்தவர்களையும், அவ ரிருந்த அறையில் இருந்தவர்களையும், அல்லது அவனுடன் படுத்துறங்கினவர்களையும் அதேமாதிரி ஒதுக்கிவைக்கவேண்டும்.

கர்ப்ப காலத்தில் பாதுகாப்பு

டாக்டர் எஸ். பி. ராய் சௌத்திரி, எல்.எம்.எப். (வங்கா.),
மாஜி ஹவுஸ் பிஸிஷன், கல்கத்தா மெடிகல் ஸ்கூல் ஆஸ்பத்திரி, மெடிகல் ஆபீஸர்
ஆர். டி. ராஜ் டிஸ்பன்ஸரி, பைஹார், (முஜபர்ஜர்).

நாட்டுப்புறங்களில், நமக்குப்பின்வரும் சந்ததியாரைப் பிரசவிக்கும் தாய்மார்களே முழுதிலும் அசட்டை செய்யப்படுகிறது. இது வேண்டுமென்று செய்கிறதில்லை. இதற்குக் காரணம் எழ்மைத்தனமும், இது விஷயமாகப் போதிய அறிவில்லாமையும், மூடத்தனமுமேயாம். பொது ஜன சமூகத்தில் அநேகவித குறைகள்



இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்த ஐன்ஸ்பரியில் மைல்ஸ் என்னும் மாது நான்கு குழந்தைகளைப் பெற்றனள். அவைகள் இப்போது டாக்டர் ஹாரிஸன் என்பவரால் பாதுகாக்கப்பட்டு வருகிறது.

இருக்கின்றன. முதலாவது, மத்திய வகுப்பு ஜனங்கள், படிப்பில்லாத ஜனங்கள் இவர்கள் அனுசரிக்கும் பர்டா பழக்கம், பெருத்த ஜனசமூகக் கேடுகளில் ஒன்று. இந்தப் பர்டா பழக்கமே அநேக இளம் தாய்மார்களும், புஷ்டியான குழந்தைகளும் இறப்பதற்குக் காரணமாயிருக்கிறது. கர்ப்ப காலத்தில் டாக்டரை ஒருவரும் கலந்து யோசிக்கிறதில்லை என்று தெரிகிறது.

ஆரோக்கியமுள்ள தாய்மார்களுக்கு யாதொரு கெடுதலும் நேரிடாது. ஆனல், ஆரோக்கியமற்ற தாய்மார்களோ, அதிக சங்கடப்படவேண்டும். பிரஸவிக்கும் சிறு பெண்கள் சரியான வைத்திய ஒத்தாசையும் சிகிச்சையும் இராததால், இறக்க நேரிடுகிறது. அந்தோ! என்ன பரிதாபம்! கர்ப்பிணிகளுக்கு யாதொரு சிகிச்சையும் செய்யக்கூடாதென்று ஆக்ஷேபிக்கும் வகை கெட்ட கிழவிகளுக்கு எத்தனையோ தரம் வைத்தியராகிய நான் போராடியிருக்கிறேன். ஆனுலும், இது போதாது. இதற்குத் தக்க பிரசாரம் வேண்டும். தக்க திருஷ்டாந்தங்கள் காண்பிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு தாலுவிலும், ஆரோக்கிய ஸ்தலங்கள் ஏற்படுத்தப்படவேண்டும். இங்கே பூதக்கண்ணுடி படங்களாலும், பிரசங்கங்களாலும், துண்

டுப் பத்திரிகைகளாலும் பொதுஜனங்களுக்குக் கற்பிக்க ஒருவர் நியமிக்கப்பட வேண்டும். ஆரோக்கிய அதிகாரிகள் இது விஷயத்தில் உதவி புரியவேண்டும். இந்த ஸ்தாபனத்திற்கு உதவிபுரிய உதார குணமும், பொது நன்மையில் ஈடுபடுபவர்களும் முன் வரவேண்டும். ஒவ்வொரு இடத்திலும் குழந்தைக் காக்ஷிக்கு ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். அங்கே கர்ப்பிணிகளைப் பாதுகாக்கும் ஆவசியகத்தை நிரூபித்துக் காண்பிக்க வேண்டும்.

இது ஒரு விஸ்தாரமான விஷயம். கொஞ்ச இடத்தில் இதைக்குறித்து விஸ்தரித்து எழுதுவது கடினம். ஆனால், இதைக் குறித்து அடிக்கடி நமது வாசகர்களுக்குப் பின்னால் எடுத்துரைப்போம்.

மேற்கொண்டு எழுது முன், நான் சொல்லும் விஷயத்தைக் குறித்துக் கொஞ்சம் விவரித்துச் சொல்லுவோம். கர்ப்ப காலத்தை அசட்டை செய்யக்கூடாது. இதைக் குறித்து ஒவ்வொரு குடும்பத்தாரும் தீர்க்கமாய் யோசனை செய்யவேண்டியது. கர்ப்பம் என்பது ஒரு வியாதியல்ல. இது இயற்கையானது. தேகத் தொழிலில்சம்பந்தப்பட்ட ஒரு முறை. தனது தேகத்தினுள்ளே இருக்கும் சிசு வளருவதற்கு அதாவது, எலும்பு, சதை, நரம்பு, இரத்தம் இவைகள் உண்டாவதற்கு சுண்ணாம்பு, ஸோடியம், பொடாஷியம், இரும்பு, உப்புக்கள் முதலியன தேவை என்பது ஒவ்வொரு கர்ப்பிணிக்கும் தெரியும்.

இம்மாதிரி பத்துமாத காலம் கர்ப்பப் பையில் சிசு வளரும். அதற்குப்பிறகு அது ஜனித்து குடும்பத்தாருக்கு சந்தோஷத்தை உண்டுபண்ணும். ஆனதுபற்றி, குழந்தை நன்றாய் வளருவதற்குத் தாய் தான் ஜவாப்தாரி. தாய் ஆரோக்கியமுள்ளவளாய் இருந்து, வியாதியால் பீடிக்கப்படாதவளாய் இருந்தால், குழந்தையும் ஆரோக்கியமாயிருக்கும், அதற்கு வியாதி இராது. அது மரித்துப் பிறக்காது. ஆனதுபற்றி, குடும்பத்தில்



ஆரோக்கியமுள்ள தாயும், குழந்தையும்.

பொறுப்புள்ள ஒவ்வொருவரும் கர்ப்பிணியைப்பற்றி வெகு ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும்.

பின் சொல்லிய புத்திமதிப்படி அனுசரித்து வந்தால், அநேக துரதிர்ஷ்டமுள்ள பெண்கள் அகால மரணம் அடையாமல் உயிர் பிழைத்திருக்கலாம்.

1. குடும்பத்தாருக்கும், கர்ப்பிணிக்கும் எந்த இடத்தில் நம்பிக்கை இருக்கிறதோ, அந்த டாக்டரையோ மருத்துவ ஸ்திரியையோ, தேர்ச்சிபெற்ற தாதியையோ கலந்து ஆலோசிக்க வேண்டும்.

2. கர்ப்பம் தரிக்குமுன், தான் எவ்விதம் காலம் கழித்து வந்தாளோ, அதே மாதிரியாகவே கர்ப்பிணி கர்ப்பகாலத்தையும் கழிக்கவேண்டும். அதை மாற்றக் கூடாது.

3. கர்ப்பிணி தன் பற்களைக்குறித்து மிக்க ஜாக்கிரதையுடன் இருக்கவேண்டும். பழுதடைந்த பற்கள் அநேக கொடிய வியாதிகளுக்குக் காரணம் என்று நவீன சாஸ்திரம் முறையிடுகிறது.

4. தனது சதைகள் சுறுசுறுப்புள்ளனவாகவும், வலுவுள்ளனவாகவுமிருக்கும்பொருட்டு, ஏதோ ஒரு தேகப்பயிற்சி செய்துகொண்டு வரவேண்டும். அதனால் பிரசவத்தின்போது கஷ்டமிராது. ஏனெனில், முக்கியமாய் வயிற்றுச் சதைகளுக்குத்தான் அதிக வேலை. ஆனால், அவள் கடூமான தேகப்பயிற்சி செய்யக்கூடாதென்பதையும் அவள் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

5. அவள் தான் வழக்கமாய் உண்ணும் ஆகாரத்தையே புசிக்க வேண்டும். அதிகப்படியாக ஒன்றும் சாப்பிடக் கூடாது. பால், பழங்கள், காய் கறிகள் இவைகளை மிதமாய் உண்ணவேண்டும்.

6. ஒவ்வொரு கர்ப்பிணியும், தனது குடல்களைச்சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பலமான பேதி மருந்துகளை உபயோகிக்கக் கூடாது. விள்க்கெண்ணெய், லிக்விட் பாரபின் முதலிய சுக பேதி மருந்துகளை வேண்டும்போது எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

7. கர்ப்பிணிகள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய முக்கியமான மற்றொரு விஷயம் மூத்திரத்தைப்பற்றியே. இது விஷயத்தில் அதிக ஜாக்கிரதையாய் இருக்க வேண்டும். கர்ப்ப ஆரம்பத்தில், மூத்திரத்தைப் பரீக்ஷிக்க எப்போதாகிலும் ஒரு சமயம் டாக்டரிடம் அனுப்பவேண்டும். கர்ப்ப அந்தியத்தில் மூத்திரத்தை அடிக்கடி பரீக்ஷித்துப் பார்க்கவேண்டும். மூத்திரத்தில் ஏதாகிலும் விபரீதங்கள் இருந்தால், அதை டாக்டருக்கு உடனே தெரிவிக்க வேண்டும்.

8. அவரவர்கள் தேக நிலைமைக்குத் தக்கபடி ஸ்நானம்செய்யவேண்டும். (அப்போதைக்கப்போது கருப்பப்பைக்கு யாதொரு தீங்கும் நேரிடாதபடி மர்ம ஸ்தானத்தை விஷமாற்று மருந்தால் அதிக ஜாக்கிரதையுடன் அலம்பிச் சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.)

9. இறுக்கமான உடை தரிக்கக் கூடாது. உடை இலேசானதாக இருக்க வேண்டும். தேகத்தின் அடிப்பாகம் எப்போதும் சூடாயிருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

10. ஒவ்வொரு கர்ப்பிணியும், தமது ஸ்தன்னியங்களை நன்றாய்ப் பாதுகாக்க வேண்டும். அப்போதைக்கப்போது ஓடிகொலோன் என்னும் மருந்தினால் அலம்பிச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். சிசு பிறந்ததும், பாலூட்டுவதற்குத் தகுதியாயிருக்கும்பொருட்டு காம்பை அடிக்கடி இழுத்து விடவேண்டும்.

11. பின் மாதங்களில், கருப்பப்பையிலுள்ள சிசுவைப் பரீக்ஷித்துப் பார்ப்பதற்கும், அதாவது ஹிருதயத்தின் துடிப்புகளைக் கேட்பதற்கும், இடுப்பை அளவெடுப்பதற்கும், டாக்டரை வரவழைக்க வேண்டும்.

12. சாதாரணமாய், மூன்றும் மாதத்திற்கப்புறம் கணவனையும் மனைவியையும் பிரித்துவைக்க வேண்டும். அதனால் அநேகவித கஷ்டங்களைத் தவிர்க்கலாம்.

13. கர்ப்பிணிகளின் பந்துக்கள் எப்போதும் அவர்களைச் சுகமாயும் சந்துஷ்டியாயும் வைத்துக்கொண்டிருக்க வேண்டும். எதையும் அவர்கள் அதிக்கிரமித்துச் செய்யாமல் இருக்கும்படி அவர்களைப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

கர்ப்பிணிகள் தங்களுக்கு ஏதாகிலும் விசேஷமான சம்பவங்கள் பத்து மாதங்களுக்குள் நேரும் பக்ஷத்தில் அதை டாக்டருக்குத் தெரிவிக்க வேண்டும். பிரசவமாகிற வரையில் பந்துக்கள் அவர்களை தைரியப்படுத்த வேண்டும்.

மேற்சொல்லிய குறிப்புகள் நமது வாசகர்களுக்கு நான் தெரிவிக்க விரும்புகிறேன். இவற்றின்படி நடந்தால் துர் அதிர்ஷ்டமுள்ள அநேக பெண்களும், சிசுக்களும் அகால மரணத்தினின்றும் மீளுவார்கள்.

இந்தியாவானது ஒரு ஏழ்மையான தேசம். தனித்தனியாக ஒத்தாசை செய்ய முடியாது. டாக்டர்கள், உதார குணமுள்ள பொதுஜனங்கள், ஊர் அதிகாரிகள், ஆரோக்கிய உத்தியோகஸ்தர்கள் ஆகிய இவர்கள் யாவரும் தக்க பிரசாரம் செய்தால், அறிவீனமுள்ள ஜனங்களுக்கு வேண்டிய உதவி புரியலாம்.

நல்ல ஆரோக்கியம்—அதை எவ்விதம் நிலையாய் வைத்துக்கொண்டிருப்பது?

கேகேந்திரநாத் டீ,
பிஸிகல் கல்சர் ஸ்கூல், கல்கத்தா.

நமது தேகம்

ஒருவன் சுகாதாரமான முறையில் வாழ்ந்து வந்தாலொழிய, ஒருவனுக்கு நல்ல ஆரோக்கியம் கிடைக்காது.

ஒரு ரெயில்வே நீராவி எஞ்சின் ரெயில் பாதையின்மீது வேகமாய் ஓடுகிறதை நாம் எல்லோரும் பார்த்திருக்கிறோம். அது விரைவாயும் சமமாயும் ஓடுகிறதாவென்று நாம் கவனிக்க விரும்புகிறோம். அதை நன்றாய்ப் பாதுகாக்கும் வரையில் அதாவது, அதற்கு எண்ணெய் போட்டு சுத்தம் செய்து, ஜலம் விறகு இவைகளை சப்ளை செய்யும் வரையில் அது தன் வேலையைச் செவ்வையாய்ச் செய்யும். அதேபோல், நமது தேகமும் சமமாயும் பலமாயும் வேலை செய்வதற்கு அதைத் தக்கபடி பாதுகாத்து, அதற்குத் தக்க ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டும். நாம் ஆரோக்கியத்தை எவ்விதம் மதிக்க வேண்டுமோ, அவ்விதம் மதிக்கிறதில்லை.

அதை ஏதோ ஒரு சாதாரண விஷயமாகப் பாவித்து, அதனுடைய குறை நமக்குத் தெரிந்தாலொழிய, அதைக் குறித்து நாம் கவனிக்கிறதில்லை.

தேகத்தை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்திருப்பதற்கு நல்ல காற்று, பரிசுத்தம், பழக்கங்களில் ஒழுங்கு, தக்க ஆகாரம், கிரமமான வியாயாமம் இவைகள் வேண்டும்.

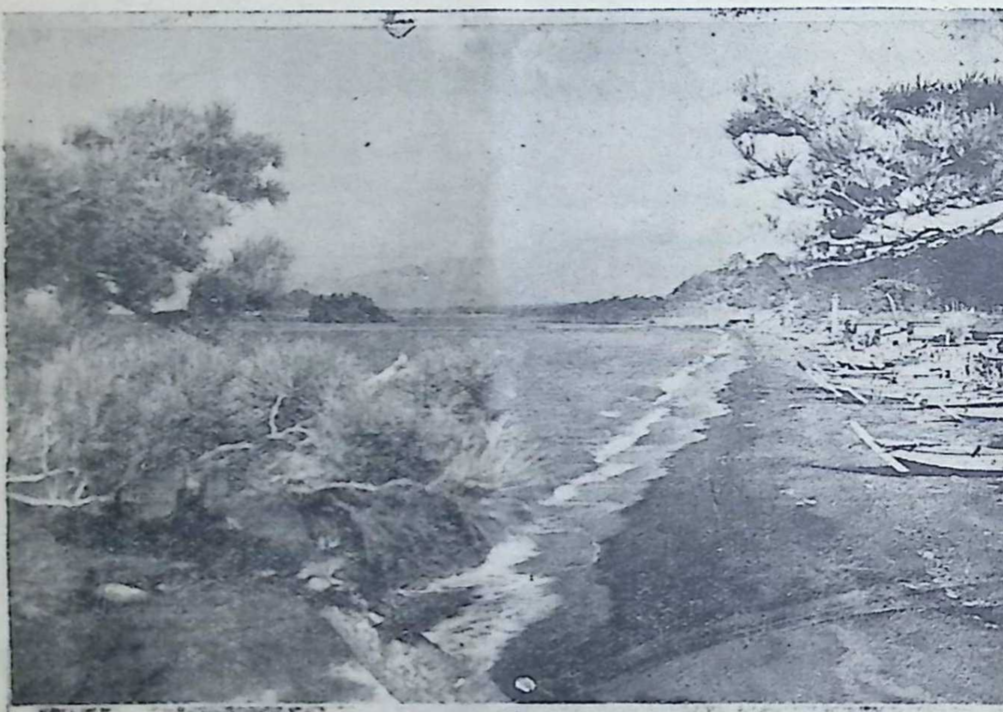
நல்ல ஆரோக்கியம் உள்ளவனுக்கும், அது இல்லாதவனுக்கும் என்ன வித்தியாஸம்? ஆரோக்கியமுள்ளவனின் தேக உறுப்புக்கள் அமைதியாயும் ஒழுங்காயும் வேலை செய்யும். அவை இருப்பதாகவே அவனுக்குத் தெரியாது. அவனுக்கு நல்ல பசி எடுக்கும். ஆகாரத்தின்மேல் ஆசை ஏற்படும்போதுதான் அவனுக்கு இரைப்பை இருக்கிறதென்று தெரிகிறது. அசௌக்கியத்திற்கு முதற்குறி பசியில்லாமையே. நல்ல ஆரோக்கியமுள்ள மனிதன் சுறுசுறுப்பாயும், தேகப்பயிற்சியில் பிரீதியுள்ளவனுமிருப்பான். அவன் செய்யும் தொழில்களில் புத்தி கூர்மையுள்ளவனும், தனது கைகால்களை உபயோகிப்பதில் உற்சாகமுள்ளவனுமிருப்பான். தேகப்பயிற்சியில் வெறுப்பு ஏற்பட்டால், அதுவே ஆரோக்கியம் குன்றியதற்கு அடையாளம்.

நாம் நமது தேகத்தை நன்றாய் வேலை செய்யும் ஒரு நீராவி எஞ்சினுக்கு ஒப்பிட்டோமல்லவா? ஒரு எஞ்சினீர் அதற்குச் சரியான எரிகரும்பு சப்ளை செய்து அது வேலைசெய்வதற்குப் போதுமானதாக இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டியது. அது அவருடைய கடமை. அதேமாதிரி, தேகத்திற்கு நல்ல ஆகாரம் போதுமானதாயும், ஒழுங்கான கால இடைகளிலும் கிடைக்க வேண்டியதவசியம்.

நமது முன்னோர்கள் ஒருபோதும் வருந்தாத அநேக வியாதிகளால் நாம் இப்போது வருந்துவதாகச் சொல்லப்படுகிறது. இதற்குக்காரணம் இன்னதென்று கண்டுபிடிப்பதற்கு அதிகதூரம் போக வேண்டியதில்லை. நமது முன்னோர்கள் நெருக்கடியான பட்டணங்களுக்கு வெளியே சுத்தமான காற்றில் வசித்து வந்தனர். பட்டணங்களிலும் நகரங்களிலுமுள்ள நெருக்கடியான வீடுகளில் உள்ள காற்றில் மிதக்கும் அநேக வியாதிக்கிருமிகளினால் இரத்தம் அசுத்தமாக்கப்படும். இந்த சம்பவம் அக்காலத்தில் நேரிடுவதற்குக் காரணமில்லை. தொழிற்சாலைகளிலும், ஒர்க்ஷாப்புகளிலும் வேலை செய்யும் ஜனங்களைக்காட்டிலும், வெளிக்காற்றில் வசிப்போர் மிக்க ஆரோக்கியமுள்ளவர்களாக இருப்பதைப் பார்க்கிறோம். நாம் எல்லாரும் அவ்விதம் வெளிக்காற்றில் காலங்கழிக்க முடியாது. ஆனால், நமது வீடுகளில் சுத்தமான காற்று வரும்படி ஏற்பாடு செய்யலாம்.

நல்ல சுத்தமான காற்று சிறந்த விஷமாற்று மருந்துகளில் ஒன்று. அதிலுள்ள பிராண வாயுவானது, கழிவிடைகளை மெதுவாயும், ஆனால், நிச்சயமாயும் அழிப்பதுடன், தேகத்தில் விஷக்கிருமிகள் உற்பத்தியாவதைத் தடுத்து, சில சமயங்களில் விஷக்கிருமிகளையும் கொல்லும்.

அநேக ஜனங்கள், நீங்கள் எவ்வாறு சுவாஸிக்கிறீர்கள் என்று கேட்டால், சிரித்து 'எங்களுக்குத் தெரியாது' என்று சொல்லுவார்கள். ஆனபோதிலும், சரியானபடி சுவாஸிக்கும் முறையைத் தெரிந்துகொண்டு, அதன்படி அப்பியஸிப்பது முக்கியம். சிலர் சுவாஸிக்கும்போது நுரையீரல்களின் மேற்பாகம் மட்டுந்தான் காற்றை ரொப்பிக் கொள்ளுகிறார்கள். அல்லது மேற்பாகம் நடுப்பாகம் இது மட்டும் ரொப்பிக்கொள்ளுகிறார்கள். நுரை



ஜப்பான் தேசத்தைக் குறிப்பிடும் டோக்கியோவில் முதல்தரமான காக்ஷிகளில் ஒன்று. வெளேரென்று பனி நிறைந்ததும், பனைமரங்களுக்குப் பின்னால் காணப்படுவதுமான பிஜி மலை ஷுஜுரா, ஷிஜுகாவிற்கு அருகிலுள்ள முதல்தரமான செம்படவர் கிராமம்.

யீரல்களின் அடிப்பாகம் வரையில் காற்றை ரொப்பிக்கொண்டு சுவாஸிக்கிறதில்லை. இதனுல் நுரையீரல்களின் ஒரு பாகம் உபயோகப்படுத்தாமலே போய்விகிறது. அதனுல் இரத்தம் சரியான படி சுத்தமாகிறதில்லை.

இது விஷயமாக, சில வியாயாமங்களை இங்கு சொல்லுகிறேன். அவைகளைச் செய்வதற்குப் பத்து நிமிஷங்கள் கூட ஆகாது. ஆனுல், ஒழுங்காய் அப்பியஸித்து வந்தால் அதிக அனுகூலம் ஏற்படும் :—

1. சுவாஸித்தல்.—இது விஷயத்தில் கொஞ்சம் சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டு இதை அப்பியாஸம் செய்து வந்தால், நல்ல ஆரோக்கியம் உண்டாகும். நாம் நாசித்துவாரங்கள் மூலமாய்த்தான் சுவாஸிக்க வேண்டும். அதனுல் காற்ருனது வெப்பமாகி, அதிலுள்ள தூசு, தும்பு இவைகள் வெளித்தள்ளப்பட்டு, நுரையீரற்குட் செல்லும். பிறகு நுரையீரல்களை அடிவரைக்கும் காற்றினுல் ரொப்பிக்கொள்ளவேண்டும். இது செய்யும் சரியான வழியாதெனில் : "கைகளை பக்கங்களில் அடிவிலாவெலும்பின்மேல் கெட்டியாய் வைத்துக்கொண்டு, நுரையீரல்களிலுள்ள காற்றை கூடுமானவரையில் முழுதிலும் வெளிப்படுத்திக் காலி செய்து, நாசி மூலமாய் மெதுவாய் காற்றை உள்ளே விடவேண்டியது".

தோட்பட்டைகளைத் தூக்காமல் அது வரையில் முதுகு பக்கம் அவைகளைச் சதுரமாக வைத்திரு. நுரையீரல்கள் நிரம்பினதும், சுவாஸத்தைப் பிடித்துவைத்து 10 வரையில் எண்ணி, பிறகு நாசி மூலமாய் மெதுவாய் நுரையீரல்களிலுள்ள காற்று முழுதும் வெளியே வரும் வரையில் சுவாஸத்தை வெளிவிடு. இம்மாதிரியான வியாயாமம், தினம் படுக்கப்போகு முன்னும், எழுந்த பிறகும் 12 தரம் செய்தால் அது நுரையீரல்களைப் பலப்படுத்துவதுடன், சாதாரணமாய் வரக்கூடிய கொடிய வியாதிகளை எதிர்க்கவும், அதிக வலுவு கொடுக்கவும் செய்யும்.

2. பாதங்களை உயரத்தூக்கு. ஆரம்பத்திலும் முடிவிலும் மெதுவாய் நடந்து, மத்தியில் விரைவாய் ஓடு.

3. உங்கள் பாதங்களை ஒன்ருய்ச்சேர். உனது முழங்கால்களை வளைக்காதே. ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் பாதிதூரம் கீழே இறங்கு.

4. கால்களை நீட்டிக்கொண்டும், புஜங்களை பக்கவாட்டாய் உயர்த்தியும், பாதங்களை தூரவைத்துக்கொண்டும் தரையில் உட்காரு. மாறி மாறி ஒரு பக்கத்தில் இருந்து மற்ருெரு பக்கத்திற்கு மார்பைச் சுழற்றும்போது, வலது பாதத்தின் கட்டைவிரலையும், இடது பாதத்தின் கட்டை விரலையும் முறையே இடது கையாலும், வலது கையாலும் தொடு.

6. உனது கைகளை ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் நீட்டி, மல்லார்ந்து படுத்துக்கொண்டு, கைகளாலும், புஜங்களாலும் ஊன்றிக்கொண்டு தேகத்தைத் தூக்கு. மார்பின் பக்கமாய் கால்களை வளைத்துக்கொண்டு, தலைப்பக்கமாய் விரித்து, முழங்காலை நிமிர்த்தியும், கட்டை விரல்களை நீட்டியும் வைத்திரு.

6. மல்லார்ந்து படுத்துக்கொண்டு கைகளாலும் புஜங்களாலும் ஊன்றிக்கொண்டு மார்பைத் தூக்கு. இப்போது மாற்றி மாற்றி, கால்களை வளைத்து மேல்புறமாக விரைவாய் உதை.

7. இடுப்பின்மேல் கைகளை வைத்துக்கொண்டு, முதுகு பக்கமாக மல்லார்ந்து படுத்துக்கொள். தலை, கால் கட்டை விரல் இவைகளால் ஊன்றிக்கொண்டு, தேகத்தைத் தூக்கி, நெற்றி தரையில் படும் வரையில் கால்களை இழு. இப்போது உன் தலையை முன்னுக்கும் பின்னுக்கும் வலது பக்கமாயும் இடது பக்கமாயும் மாற்றி மாற்றி அசை.

தேன் மருந்தாக உபயோகப்படுதல்

இந்தியாவில் அநேக பாகங்களில் தேனை ஒரு ஆகாரப்பதார்த்தமாக மிகவும் கொண்டாடப்படுகிறது. பழங்களைக் காப்பாற்றவும், பலஹாரங்கள், மிட்டாய்கள் செய்வதற்கும் ஒரு விஷங்கொல்லியாக இதை மதிக்கப்படுகிறது, ஆனால், தேனை முக்கியமாய் ஒரு மருந்தாகவே உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. மிகுந்த போஷணைக்குணம் இதற்குண்டு.

சில சமயங்களில், துர்க்கந்தமான ரணங்களின்மேல் தடவுவதற்கு உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. கட்டிகளையும், உரிந்த தோல்களையும் மூடுவதற்கு உபயோகப்படுத்தக்கூடுமென்று ஹேல் ஒயிட் என்பவர் சொல்லுகிறார். இதை ஒரு அலங்காரப் பூச்சாகவும் அதாவது, தேகத்தை அழகு செய்வதற்கும் உப்யோகப்படுத்தப்படும்.

தேனானது, வாயில் வறட்சியிருந்தால் அதைப் போக்கும். சுலபமாய் விழுங்கச் செய்யும். இருமலுக்குக் கொடுக்கும் மருந்துகளில் இதை எப்போதும் சேர்க்கப்படும். இது ஒரு சுகபேதி மருந்து. பேதியாவதற்குக் குழந்தைகளுக்கு இதைக் கொடுக்கலாம். குழந்தையின் தேகத்தில் குடுபிறக்கும்பொருட்டும், வலுவுண்டாகும்பொருட்டும் இதைக்கொடுப்பதுண்டு.

தொண்டைக்கம்மலைப் போக்கும் பரிகாரங்களில் தேன் ஒன்று. அது சப்தத்தை இனிப்பாகச் செய்யும். துளசி ரஸத்துடன் கலந்து கொடுத்தால், அது இருமல், ஜலதோஷம் இவற்றை நிவர்த்தி செய்யும். சில சமயங்களில் ஜுரம் வருவதற்கு முன் எடுத்துக்கொண்டால், அதை வரவொட்டாமல் தடுக்கும்.

முகத்தில் பருக்களிருந்தால், அதைச் சொஸ்தம் செய்து, அவற்றை வளரவொட்டாமல் தடுக்கும். கிழ வயதில் தினம் ஒரு அவுன்ஸ் உஷ்ண ஜலத்தில் கலந்து சாப்பிட்டால், அது அதிக வலுவைக்கொடுத்து, அவர்கள் ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதலில்லாமல் நன்றாய் அவர்களை உழைக்கச்செய்யும். அது ஒரு நரம்பு டானிக்குமாகும்.

தேகம் மெலிந்து போகும்படியான சகல வியாதிகளிலும் இதைச் சாப்பிட்டால் அனுகூலம் உண்டு. ஏனெனில், இது தேகத்திலுள்ள ஸெல்லுகளில் அதி விரைவில் நுழைந்து, அவைகளுக்கு ஆகாரத்தைக் கொடுக்கும். இது அதிசீக்கிரத்தில் தேகாரோக்கியத்தை விருத்தி செய்யும். பசியை விருத்தி செய்வதற்கும், மூளையைக் கூர்மையாக்குவதற்கும், ஒருவனை சுறுசுறுப்பாயும், புத்திசாலித்தனமாயும் செய்வதற்கும் தேனைத் தினம் உபயோகிப்பதனால் பலன் உண்டு.—தி ஜர்னல் ஆப் ஆயுர்வேதா.

மரங்களும், தேச ஆரோக்கியமும் வல்லமையும்

சாட்விக் ட்ரஸ்டு ஆதினத்தின்கீழ் செய்த ஒரு பிரசங்கத்தில், 'தி மென் ஆப் ட்ரீஸ்' சங்கத்தை ஏற்படுத்தினவராகிய மிஸ்டர் ஸெண்டு பார்ப் பேகர் என்பவர் ஒரு நூதனமான பிரச்சனையைப்பற்றி, தீர்க்க ஆலோசனை செய்யும்படி சொல்லியிருக்கிறார். ஆரம்பத்தில் ஒரு விஷயம் இங்கேசொல்லவேண்டியிருக்கிறது. அதாவது, வியாதியின் காரணங்களை நிரூபித்துக் காட்டுவதில் முதன்மை ஸ்தானம் வகித்தபடியால், அவர் ஞாபகார்த்தமாக ஸ்தாபிக்கப்பட்ட இந்த ட்ரஸ்டுக்கு உரியவராகிய சாட்விக் என்பவர், எந்த விதியை நாம் வெல்ல முடியாது என்று இதுகாறும் சொல்லியிருந்தோமோ, அந்த விதியை அதற்குப் பின்னால் இருந்து வேலை செய்தே நாம் தோற்கடிக்கலாம் என்று நிரூபித்திருக்கிறார். மனிதனுடைய ஆரோக்கியமும் வல்லமையும் பெரும்பாலும் மரங்களைப் பொருந்தியது. அதாவது,

மரங்களைச் சரியாய்ப் பாதுகாப்பதைப் பொருந்தியது என்று இப்பிரசங்கியின் கோட்பாட்டை அவர் முதலில் ஆமோதித்திருப்பார். பூகோள சாஸ்திரிகள் சொல்லியபடி, மரங்கள் மனிதனுக்கு முன்னே உற்பத்தியாயிருந்தன. ஆனால், இவன் வந்தவுடனே நிர்த்தாக்ஷணிய மாய்க்காடுகளையழித்து, அதனால் சீதோஷ்ணங்கள் சீர்கேடாகி, நிலத்தின் வளம் குறைவுபட்டதுமன்றி, ஜனங்களுக்கு உடனேகாண்பிக்கக்கூடிய தீங்குகளாகிய விறகுக் குறைவும், ஜலக்குறைவும் ஏற்பட்டன. ஆகிலும், பிரசங்கம் செய்தவர் சொல்லியபடி, ஜனங்கள் பண்டைக்கால முதற்கொண்டே, தோப்புகள் வைத்து மரங்களை வளர்த்துவந்தபோதிலும், காடுகளின் நன்மைகளை அவர்கள் மதிக்கவில்லை. அழித்தும், வெட்டியும், கண்டபடி கொளுத்தியும் காடுகளை பாலைவனங்களாகச்செய்து, அதனால் புராதனமாயுள்ள நாகரீகங்களை ஒழித்தனர். ஆசியாவின் விஸ்தாரமான நிலங்களினுடையவும், சீனதேசத்திற்கப்பாலுள்ள தேசங்களினுடையவும், மத்திய தரைக் கடலைச் சுற்றியுள்ள செழிப்பான ஜனமடர்ந்த தேசங்களினுடையவும், மேன்மையடைந்த எகிப்து தேசத்தினுடையவும், முன்னே மரங்களடர்ந்தும், செழிப்பாயுமிருந்து, இப்போது சஹாரா முதலிய பாலை வனங்களாகவிருக்கும் ஆப்ரிக்காவினுடையவும் சரித்திரம் இதுவே.

இந்தக் கெடுதலான நடவடிக்கை இன்னும் நடந்துகொண்டிருக்கிறது என்று மிஸ்டர் பேகர் சொன்னார். கோல்டு கோஸ்டுக்கு வடக்கே காடுகளை அழித்த பின்பு, பழையகாலத்துப் பயிரிடும் முறைகளை அனுசரித்துவரும் ஜாதியார், செழிப்புள்ள நூதன இடங்களுக்குச் சென்றனர். அவர்கள் ஏற்படுத்திய பாலைவனங்கள் அவர்கள் பின்னால் தொடர்ந்து, பயிராக்கப்பட்ட நிலத்தை எதிர்த்து விளைவை அழித்து விடுகின்றன. காடுகள் ஒழிந்ததும், அங்குள்ள பிராணிகள் விவாகம் கூடாதென்று தடுத்து விடுகிறார்கள். அதனால் குலமே நாசமடைந்து போகிறது. பூலோக முழுதிலும் இதே மாதிரியான சம்பவம் நேரிடுகிறது. நைஜீரியாவில், மேற்பார்வை இல்லாததனால், ஆயிரமாயிரம் பவுன்கள் மதிப்புள்ள மஹாகனி மரங்களை வெட்டிக் கொளுத்தி, நிலத்தை விவசாயத்திற்காக தயார் செய்திருக்கின்றனர். ஒரு சுதேசிக்கு உணவு கொடுப்பதற்காக மரங்களை அழித்த செலவு, நன்றாய் உண்பவன் ரிட்ஜ் ஓட்டலில் விசேஷ உணவுக்காகச் செலவழிக்கும் பணத்திற்கு மேலாகிறது. மரங்கள் வியாதியைத் தடுக்கக்கூடியவை என்றும், பிரான்ஸ் தேசத்தில் அநேக பட்டணங்களைச் சுற்றியுள்ள காடுகள் தொத்து வியாதிகளை வரவொட்டாமல் தடுத்தனவென்றும், எந்த தேசத்தார், மரங்களைப் பாதுகாக்கிறார்களோ, அந்த தேசத்தார் தமது தேசத்தைப் பாதுகாப்பவரென்றும் பிரசங்கம் செய்பவர் சொன்னார். பிரட்டனைத்தவிர, வேறு எந்த தேசமும் காட்டைப் பரிபாலிப்பதில் அவ்வளவு பின்னடைந்ததாயில்லை. "நேர்த்தியான காடுகள், நேர்த்தியான மனிதர்களை உண்டாக்கும்" என்று பிரின்ஸ் ஆப் வேல்ஸ் சொல்லியபடி, காடுகள் விஷயமாக அபிவிருத்தியான கொள்கை இருக்கும்பக்ஷத்தில், வேலையில்லாமல் திண்டாடும் குறைந்தது 25,000 சிறுவர்களுக்காவது அது வேலை கொடுத்து, அவர்களுக்குத் தேகசுகம், ஆத்ம சுகம், ஊக்கம் இவைகளை அளிக்காதா என்று கேட்டார்.—தி மெடிகல் ஒால்டு.

இரைச்சலின் தொந்தரவு

சில வருஷ காலமாக, தற்காலத்திய வாழ்க்கையில் கடூரமான நோயை உண்டுபண்ணக்கூடியது இரைச்சல் அதிகமாயிருப்பதே. மோடார் வண்டிகளுக்கு ரப்பர் டயர் போட்டிருப்பதனால், தெருச் சத்தம் ஒருவாறு அடங்கியிருக்கிறது என்று சொல்லலாம். ஆனால், கொம்பூதுவதனால் உண்டாகும் இரைச்சல் இன்னும்

அடங்கினபாடாயில்லை. தூங்குகிறவனை எழுப்பாத அவ்வளவு ஊத்த சப்தமாயிராதிருந்தாலும், அந்த சப்தமானது நரம்புகளைத் தாக்கி, அதனால் தூக்கம் கெட்டுப்போகிறதென்று அநேக ஆராய்ச்சிகளைச் செய்து, தேகத்தொழில் சாஸ்திரிகள் கண்டுபிடித்திருக்கின்றனர். காது நரம்புகளின்மேல் விடாமல் இரைச்சல் படிந்துக்கொண்டே இருந்தால், அது நோயாளியின் நரம்புகளுக்கு அதிக சிரமத்தைக் கொடுக்கும். டிராம் வண்டிகள், தெருவில் ஓடும் கார்கள் இவைகள் செய்யும் சப்தங்களுக்கு ஒருவன் பழக்கப்பட்டிருந்தபோதிலும், நரம்புகள் தேய்ந்து போய், அதனால் பலம் குன்றி, அமைதியான சுற்றுப்புறங்களில் சொஸ்தமாகக்கூடிய வியாதி அதிகரித்து, சொஸ்தமாவது கடினமாய் விடும்.

இரைச்சலுக்கு அனுகூலமாக சில விஷயங்களை எடுத்துச் சொல்லலாம். இங்கிலாந்தில், ஆண்டி-நாய்ஸ் சங்கத்தில் செய்த பிரசங்கத்தில், ஒரு அமைதியான பூலோகத்தைக் காட்டிலும் இரைச்சல் உள்ள பூலோகம் மேலென்று எச். ஜி. வெல்ஸ் என்பவர் சொன்னார்.

தனது மூளை வேலை செய்வதற்கு லண்டன் தெரு இரைச்சலின் தூண்டுகோல் தனக்குத் தேவை என்று லார்டு ஹோர்டர் என்பவர் சொன்னார். அமைதியான தனது நாட்டுப்புறத்து வாசத்தில் தூங்குவதைக்காட்டிலும் தெரு இரைச்சல் அதிகமாயுள்ள பர்லினில் நன்றாய்த் தூங்கினதாக பிஸ்மார்க் என்பவர் சொன்னார். ஒரு ரயில் வண்டி ஓடிக்கொண்டிருக்கும் போது அநேகர் நன்றாய்த் தூங்கி, அது நிற்கும்போது விழித்துக்கொள்ளுவார்கள். பாவ்லாவ் சொல்லியபடி, சமனோசையான இரைச்சலினால் மயக்க மருந்துபோல தூக்கம் உண்டாகும். அநேக வருஷங்களுக்கு முன், நயகரா நீர்வீழ்ச்சியின்மேல் இருந்த ஒரு பனிக்கட்டி அணையால் நடுராத்திரியில் அந்த வீழ்ச்சியின் சப்தம் நின்றுபோனதும், அந்த நிச்சப்தம் பட்டணத்திலுள்ளோர் யாவரையும் எழுப்பிவிட்டது.

ரயில் எஞ்சினின் சில் என்னும் சப்தம், தீயணைக்கும் எஞ்சினின் 'கீச்' என்னும் சப்தம், போலீஸ்காரர்களின்சப்தம், தொழிற்சாலைகளின் சப்தம் ஆகிய திடீரென எதிர்பாராமல் நின்று நின்று உண்டாகும் இந்த சப்தங்களைக்காட்டிலும், இடைவிடாதுசமனோசையுள்ள லயமான சப்தங்கள் அவ்வளவு கெடுதலானவையல்ல. கோடிக்கணக்கான ஜனங்களுக்கு இம்மாதிரிஓசைகளினால் தினம் அசௌகரியம் உண்டாகிறதுபற்றி, இதை அடக்க சட்டம் பிறப்பிக்கப்படவேண்டும். பொது ஜனங்கள் வெகுகாலமாக இந்த இரைச்சலைச் சகித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இதுவிஷயத்தில் பொறுமை கைகூடி வரவில்லை. ஆனதுபற்றி, இதனால் வருந்தும் பொதுஜனங்கள் அனாவசியமான இரைச்சலைத் தடுக்கும்படி ராஜாங்கத்தாரைக் கேட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

மோடார் கொம்பு ஊதுதல், வண்டி விசில்கள், கையால் அடிக்கும் கருவிகள், பேபர் விற்போர், வியாபாரிகள் முதலிய இவர்களின் அனாவசியமான இரைச்சல்களைத்தடுக்க பின்லெண்டில் சட்டம் பிறப்பித்ததாக ப்ரிலிங் பாஸ்டர் என்பவர் (காலியர்ஸ்) சொல்லுகிறார்.

பின்லெண்டு வெகுகாலமாக முன்னேற்றத்தில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. மற்ற நாகரீகமுள்ள தேசங்களும் இதைப் பின்பற்றலாம். துருக்கியருக்குச் சம்பந்தப்பட்ட டார்டார் ஜாதியிலிருந்து உற்பத்தியான இந்த பின்லெண்டு தேசத்தார் தங்கள் கிழ்நாட்டுப் பாஷையைப் பேசிக்கொண்டே நாகரீகமுள்ள தேசங்களில் முதன்மை ஸ்தானம் வகித்திருக்கின்றனர்.—குட் ஹெல்த். (அமெரிக்கா).

சமுத்திர ஸ்நானம்

ரண வைத்தியத்தில் சம்பந்தப்பட்ட க்ஷயரோகசிகிச்சையைக்குறித்துயோசிக்கும்போது, சமுத்திர ஸ்நானத்திற்கு உண்மையான உரிமை உண்டெனறு சொல்லப்படுகிறது. சமுத்திர ஸ்நானத்தை முதல் முதல் மருந்தாக உபயோகித்தவர்கள் லெட்ஸம், ரிச்சர்டு ரஸ்ஸல் ஆகிய இருவோரே. (1687-1759). இதில் ரஸல் என்பவருக்கு சமுத்திரஜல ரஸல் என்று சாதாரணமாய் ஒருபெயர் வழங்கி வந்தது. பதினெட்டாம் நூற்றூண்டின் ஆரம்பத்தில், அநேக வியாதிகளைச்சொஸ்தம் செய்வதற்கு, முக்கியமாய் கோளங்கள், எலும்பு, பூட்டுகள், சர்மம் இவற்றின் க்ஷயரோகத்திற்கு, சமுத்திர ஸ்நானம், சமுத்திர ஜலத்தைக்குடிப்பது நல்ல குணத்தைத் தரக்கூடியன என்பதைக் குறித்து இரண்டுபுஸ்தகங்கள் எழுதியிருக்கிறூர். செம்படவர்களுக்குக் கண்டமாலே முதலிய வியாதிகளுண்டாவதில்லையென்றும், அந்த ஸ்திரீகள் அழகான முகமும், நல்ல பற்களும், நல்ல ஈர்களும் உடையவர்களா யிருக்கிறூர்களென்றும் அவர் தன் ஆராய்ச்சியினுல் கண்டுபிடித்ததாகச் சொல்லியிருக்கிறூர். சமுத்திர ஸ்நானத்துடன் சூரிய ஸ்நானமும் சேர்ந்தால் இன்னும் விசேஷ குணம் உண்டென்பதை அவர் கவனிக்கவில்லைபோலும். காலம் செல்லச்செல்ல, சமுத்திர ஸ்நானத்தின் மருந்துக்குணம் மறந்துவிடப்பட்டது. லெட்ஸம் என்பவர், ரஸல் எழுதிய புத்தகத்தைப் படித்துப்பார்த்து, சமுத்திர ஸ்நான ஆஸ்பத்திரி ஒன்றை ஸ்தாபித்தனர். இப்போது அதற்கு, 'மார்கேட் ராயல் சமுத்திர ஸ்நான ஆஸ்பத்திரி' என்று பெயர். நெபோலியன் செய்த யுத்தங்களுக்குப்பிறகு ப்ரான்ஸ் தேசத்தில் க்ஷயரோகத்திற்குச் சிகிச்சையைத் தேடும்போது, பர்க்கில் சமுத்திரக் கரையோரமாக ஒரு ஆஸ்பத்திரி கட்டும்படி நேரிட்டதென்றும், அதன்பிறகு அம்மாதிரி அநேக ஆஸ்பத்திரிகள் உற்பத்தியாயினவென்றும் சர் ஹென்ரி சொன்ஞர். அவருக்கு குழந்தைப்பருவ முதற்கொண்டே சமுத்திர ஸ்நானத்தில் ஆசையும் அக்கரையுமுண்டு. அவர் கோடைகாலத்து விடுமுறை நாட்களையெல்லாம் சமுத்திரக் கரையோரமாயும், சமுத்திரத்திலும் கழித்ததனுலேயே தனக்கு நல்ல ஆரோக்கியம் ஏற்பட்டதென்று சொன்ஞர். 1908-ம் ஆண்டில் ஆல்டனில் க்ரிப்பில்ஸ் ஆஸ்பத்திரியை ஸ்தாபித்தபோது, குழந்தைகளுக்குச் சூரியஸ்நான சிகிச்சை ஆரம்பித்தனர். பிறகு, சமுத்திரக் கரையோரமாய் இடம் கிடைத்தபோது, சமுத்திர ஸ்நான சிகிச்சையையும் ஆரம்பித்தனர். ஹேலிங் தீவிலுள்ள சமுத்திரக் கரையோரமாயுள்ள ஸ்தாபனம் அதன் இடத்திற்கும், சீதோஷ்ணத்திற்கும் பேர் போனது. இந்த சிகிச்சையினுல் பலனடைவதற்கு அங்கே கொடுக்கப்படும் பலத்த தூண்டுகோலே ஏற்றுக்கொள்வதற்கு நோயாளிக்கு வலுவு வேண்டும்.

இந்த சக்தி இல்லாதவர்களுக்கு, அவர்கள் தேகத்தைப் பலப்படுத்தி, அதைத் தாங்கச் சக்தி உண்டாகும் வரையில் இத்தூண்டுகோல் கொடுக்கிறதில்லை. நல்ல வலுவுள்ள குழந்தைகள் இத்தூண்டுகோலுக்கு தாக்குப்பிடிக்கிறூர்கள். எந்த இடத்தில் வியாதி இருக்கிறதோ, அந்த இடத்தில் கொஞ்சம் கஷ்டமாயிருந்த போதிலும், நல்ல எதிர்தாக்குள்ளவர்களாயிருக்கிறூர்கள். நல்ல ஜீரண சக்தியுள்ளவர்களும், சுகமாயிருந்தவர்களும், குளிர்காற்றில் அடிபட்டவர்களும், இயற்கைத் தூண்டுகோலுக்கு எதிர்க்கும் சக்தி உள்ளவர்களும் ஆகிய ஐந்து வயதிற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள் கடற்கரையோரத்தில் ஸ்நான சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்ள சக்தியுள்ளவர்கள் என்பது அவருடைய அபிப்பிராயம். சமுத்திர ஸ்நான சிகிச்சையினுல் தேகத்திற்கு நல்ல பலன் உண்டு. தசைநார்களில் ஜடுதியில் உண்டாகும் மாறுதல்கள் நோய்ப்பட்ட தசை நார்களேயும், ஆரோக்கியமுள்ள தசைநார்களேயும் தாக்கிச் சொஸ்தப்படுத்தும் முறையைத் துரிதப்படுத்துகின்றன. சூரியன், கடற்கரைக் காற்று, கடல் ஜலம் இவை யாவும் கூடி, நோயைச் சொஸ்தப்

படுத்த மிக்க உதவியாயிருக்கும். குழந்தைகளுக்கு ஸ்நானத்திற்கு முன்னும் பின்னும் செய்ய வேண்டிய முறைகளைச் சொல்லி, அதனால் உண்டாகும் அகோர பசியையும் உல்லாசத்தையும் ஸர்ஹென்ரி விவரித்துச் சொல்லியிருக்கிறார்.—பிரிட்டிஷ் மெடிகல் ஜர்னல், 2-11-33, பக்கம் 1026.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்

ஆரோக்கியமும், நல்ல உற்சாகமும்.—நம்பிக்கையும், நல்ல உற்சாகமும் உயிர்க்கு உற்சாகத்தைக் கொடுத்து, ஹிருதயத் துடிப்பைத் துரிதப்படுத்தி, நரம்பின் ஊக்கத்தை அதிகப்படுத்தி, உயிர்க்காதாரமான தொழில்களை எளிதாக்கச் செய்கின்றன. ஆனதுபற்றி, ஒருவன் விருத்தி செய்யவேண்டியது இவ்விரண்டு விஷயங்களுமே. எப்போதும் சூரியன் பிரகாசிக்கும்படிச் செய்வது நமது கடமையாகும்.

சில சமயங்களில் ஆகாசத்தில் மப்பு இருக்கும். மப்பிற்குப் பின்னால் எப்போதும் சூரியவெளிச்சமிருக்கும். வெளியே இருட்டாகவிருந்தபோதிலும், உள்ளே சூரிய வெளிச்சம் இருந்துகொண்டே இருக்கிறது. ஒரு கண்ணாடியைப் பார்த்தால், உன் முகச்சாயை அதில் தெரிகிறது. அநேக கண்ணாடிகளிலுள்ள ஒரு அறைக்குள் இருக்கும்போது, அநேகதரம் உன் முகச்சாயை தெரியும்.

நமது முகங்கள் கண்ணாடிகளுக்கு ஒப்பிடலாம். அவர்களுக்கு முன் வரும் சந்தோஷமோ, துக்கமோ அதை முகம் பிரதிபிம்பிக்கும். ஒருவன் விசனகரமான முகத்துடன் வந்தால், அவனுடைய துக்கம் எல்லாரையும் பாதிக்கிறது. மற்றொருவன் உற்சாகத்துடன் வருகிறான் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அவனுடைய உற்சாகம் எல்வோருக்கும் பரவுகிறது.

நாம் எப்படி ஒழுங்காயும், நன்னடத்தையோடும் வாழ விரும்புகிறோமோ, அப்படியே உற்சாகமுள்ள எண்ணங்களை எண்ணவேண்டும். இதை ஒரு உரிமையாகவும் கடமையாகவும் கருதவேண்டும்.

—குட் ஹெல்த், (அமெரிக்கா).

* * *

காபி, புருஷர்களைக்காட்டிலும், ஸ்திரீகளுக்கு அதிக கெடுதலையை விளைவிக்கிறது.—காபி மனிதர்களைக் காட்டிலும், ஸ்திரீகளை அதிகமாகப்பாதிக்கிறது. மிச்சிகன் சர்வ கலாசாலை மெடிகல் ஸ்கூலைச் சேர்ந்தடாக்டர்கள் காதரீன்ஹோர்ஸ்டும் ஜெ. ராபர்டு வில்சனும் ஆராய்ச்சிகள் செய்துநிரூபித்துகாண்பித்தனர். மேலும், இதை அமெரிக்கன் ஸொஸைட்டி பார் பார்மகாலஜி அண்டு எக்ஸ்பெரிமெண்டல் தியாரபியூடிக்ஸ் (ஸயன்ஸ் சர்விஸ்) அவர்களுக்கு ரிபோர்டுசெய்யப்பட்டிருக்கிறது. ஏழு புருஷர்களும், ஏழு ஸ்திரீகளும் ஒரு வாரத்திற்கு ஒருநாள் வீதம் அநேக வாரங்கள் காபி குடிக்கும்படி ஏற்பாடு செய்தனர். மற்ற ஆறு நாட்களில் காபீன் இல்லாத காபியைக் குடித்து வந்தனர்.

இந்த மருந்துச் சரக்கின் குணத்தை ஆள்காட்டி விரல் நடுக்கத்தை ஜாக்கிரதையாய் அளவெடுத்து நிர்ணயிக்கப்பட்டது. நடுக்கம் அடிக்கடி உண்டாவது மாறவில்லை. ஆகிலும், ஒருதரம் காபி குடித்த பிறகு அநேக மணி காலம் அதன் பரப்பு அதிகமாயிருந்தது. இந்த பலன் உண்டாவதற்கு ஸ்திரீகளைவிட, புருஷர்களுக்கு இரட்டத்தனை காபீன் வேண்டியிருந்தது,

—எஸ். குட் ஹெல்த், அமெரிக்கா.

பொருளடக்கம்.

பக்கம்.

தொகுதி 13, பகுதி 3] [மார்ச்சு, 1936.

ஆரோக்கியதீபிகை
ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆசிரியர்: டாக்டர், யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம்.பி.பி.எஸ்.

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

தற்காலத்தில் இந்தியாவில் கற்பிக்கப்படும் கல்வியும், அதன் குறைகளும்

பூர்வீகத்தில் இந்தியாவில் கற்பிக்கப் பட்டுவந்த கல்வியில் இளைஞர்களுக்கு நன்னடத்தையை உண்டாக்குவதும், அவர்களின் ஆன்மா, மனது, புத்தி, தேகம் இவைகளைப் பயிற்சிப்பதும் அடங்கியிருந்தனவென்று சென்ற மாதத்தின் இதழில் எடுத்துரைத்தோம். இக் குணங்கள் யாவும் 'ஞானம்' என்கிற ஒரு பதத்தில் அடக்கிச் சொல்லலாம். ஞானம் எவ்வாறு அடையலாம் என்பதை ஸ்ரீ கிருஷ்ணபகவான் அர்ஜுனனுக்கு உபதேசம் செய்கையில், அதை மூன்று வகைகளில் அடையவேண்டும் என்று சொல்லியிருக்கிறார். அதாவது:

(1) தெய்வ வணக்கம் அல்லது பக்தி.

(2) விசாரணை அதாவது, கேள்விகள் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ள முயலுதல்.

(3) தொண்டு.

இதில் எதாகிலும் ஒன்றிருந்தால் மட்டும் போதாது. மூன்றும் இருக்கவேண்டும். அதாவது, அறிவு உண்டாகவேண்டுமானால், படிப்பு ஒன்றினால் மட்டும் அதை அடைய முடியாது. படிப்புடன், தெய்வ பக்தியும், தொண்டும் இருக்கவேண்டும். இம்மாதிரியான கல்வி, இக்காலத்தில் இந்திய பள்ளிக்கூடங்களில் கற்பிக்கப்படுகிறதில்லை. கல்வி விஷயத்தில் நாகரீகமுள்ள தேசங்கள் யாவும் முன்னேற்றம் அடைந்திருக்க, இந்தியா மட்டும் விருத்தியடையாமல், சுமார் நூறு வருஷங்களுக்கு முன்னர் ஏற்றதாகக் கருதப்பட்டிருந்த கல்வியிலேயே உழன்றுகொண்டிருக்கிறது. அக்காலத்தில் உத்தியோகஸ்தர்களை உண்டாக்குவதற்கும், உத்தியோக சம்பந்தமான வியாபாரங்களில் மனிதர்களை தேர்ச்சி செய்விப்பதற்கும் பள்ளிக்கூடங்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டன. இம்மாதிரியான கல்வியில் தேர்ச்சியடைந்தவர்களுக்கு பூலோகத்திற்கு அவர்களால் வேறு யாதொரு உபயோகமும் இல்லை என்று நன்றாய்த் தெரியும். போட்டி போட்டுக்கொண்டு பாடங்களை உருப்போட்டுப் படித்து, அதற்குப் பரிசாக எதாகிலும் ஒரு உத்தியோகம் கிடைத்துவிட்டால் தங்கள் ஆயுளைக் கழித்து விடலாம் என்ற எண்ணத்துட

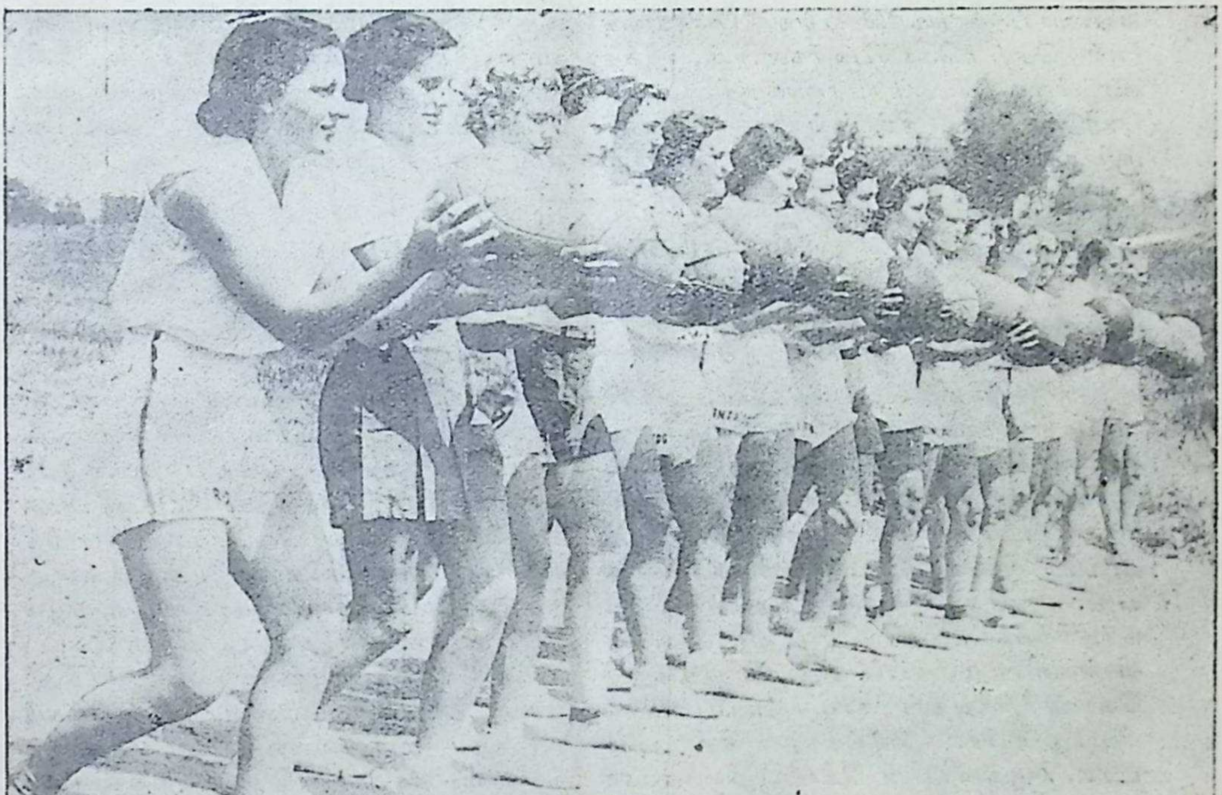
னேயே அநேக பிள்ளைகள் வளர்ந்து வருகிறார்கள். இதேமாதிரி ப்ரான்ஸ் தேசத்தில் இந்நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்தில், எழுதுகோல் பிடித்து, குமஸ்தா உத்தியோகம் செய்வதற்கென்றே பிள்ளைகளுக்குக் கல்வி கற்பித்து வந்தனர். அப்போது கல்வி விஷயங்களைப்பற்றி எழுதுவதில் பெயர்பெற்ற ப்ரான்ஸ் தேசத்துக் கிரந்தகர்த்தாவாகிய எம். டிமாலின்ஸ் என்பவர், "உத்தியோகஸ்தர்களாக ஆவதற்கு கற்றுக்கொடுக்கப்படும் கல்வியானது, வேறொன்றிலும் அவர்களைப்பயிற்சி செய்விக்காது. அது மனிதர்களாகச் செய்வதற்குத் தகுதியானதல்ல" என்று எழுதியிருக்கிறார். ப்ரான்ஸ் தேசத்தில் இம்மாதிரி கல்வி கூடாதென்று எம். டிமாலின்ஸ் என்பவர் போராடி, பாரிஸுக்கு 60 மைல் தூரத்திலுள்ள நேர்த்தியான ஓர் இடத்தில் ஒரு பழைய வீட்டில் ஒரு பள்ளிக்கூடத்தை ஸ்தாபித்தார். திறந்த வெளியில் வசிப்பதற்கும் நானாவித கிரியைகள் செய்வதற்கும் வசதிகள் இருந்தபடியால், இந்தப்பள்ளிக்கூடத்தில் படித்த பிள்ளைகள் தேக சக்தி, மனோ சக்தி இவை நன்றாய் விருத்தியடையப் படித்து நேர்த்தியான ப்ரென்சுக்காரரானார்கள். அம்மாதிரியான மனிதர்களை உற்பத்தி செய்வதில் இந்தியாவும் பிரயாசைப்படவேண்டுமேயொழிய, துக்கப்பட்டுக் கொண்டும், அதிருப்தியுடனும் கூடி வேலையில்லாமல் திண்டாடும் படித்த சிறுவர்களை மேலும் மேலும் உண்டாக்கக்கூடாது. வேலையில்லாமையால், விஷமம் செய்வதில் எப்போதும் அவர்களுக்கு நாட்டம் உண்டாகும்.

ஆனதுபற்றி, கல்வி விஷயத்தைப்பற்றி சர்க்காரார் தங்களுடைய கோட்பாட்டை மாற்றி, நூதனமான உபாயங்கள் தேட வேண்டியது மிக்க அவசியம். ஒரு பெருத்த கல்வி நிபுணர் கல்வியை மூன்று விதங்களாகப் பிரித்திருக்கிறார். அவை யாவன: (1) உணர்ச்சியை விருத்திசெய்வதற்கு வேண்டிய கல்வி; (2) அறிவிற்காகக் கற்கவேண்டிய கல்வி; (3) நன்னடத்தை உண்டாவதற்காகக் கற்க வேண்டிய கல்வி, முதற்பிரிவில் மதசம்பந்தமான படிப்பும், தேசாபிமானத்தை உண்டாக்கும்படியான படிப்பும் சம்பந்தப்பட்டுள்ளன. அறிவிற்காகப் படிக்க வேண்டிய கல்வி மூன்று வகைப்படும். அதாவது: (1) ஒரு தொழிலுக்காகப் படிப்பது; (2) நகரவாசியாவதற்காகப் படிப்பது; (3) ஓய்வு நேரத்தை சரியான படி உபயோகிப்பதற்குப் படிப்பது; நன்னடத்தைக்காக கல்வி கற்பதில், (1) விளையாட்டின் மூலமாகக் கற்பது; (2) வருமானமுள்ள ஒரு தொழிலின் மூலமாய்க் கற்பது (3) ஜனசமூக விஷயங்களில் ஈடுபட்டு, அதன் மூலமாய்க் கற்பது ஆகிய இவை அடங்கியுள்ளன. மேற்சொல்லிய கல்வி, பூர்வீகத்தில் இந்தியாவில் கற்பிக்கப்பட்டு வந்த கல்விக்கு ஏறக்குறைய ஒத்திருக்கிறது.

இங்கு நமக்கு வேண்டியது, நகரவாசியாக ஆவதற்கு வேண்டிய கல்வியேயாம். 'உபாத்தியாயரே பள்ளிக்கூடம்' என்று ஒரு பிரசித்திபெற்ற அமெரிக்கா தேசத்துக் கல்வி நிபுணர் சொன்னதாகச் சொல்லப்படுகிறது. நிரம்ப முயற்சியும், தன் தொழிலில் உற்சாகமும் இராமலும், மாணவர்களுடைய அந்தரங்க சக்தியை வெளியே கொண்டுவரும்படியான ஒரு திடமான எண்ணம் இராமலும், உபயோகமுள்ள நகரவாசிகளாகவும், தேசாபிமானமுள்ளவர்களாகவும் ஆகும்படியாய் அவர்களைப் பயிற்சி செய்விக்காமலும் இருக்கும்படியான உபாத்தியாயர்களுக்கு பள்ளிக்கூடங்கள் நேர்த்தியான கட்டிடங்களை உடைத்தாயிருந்தாலும், வெளிநாட்டிலிருந்து பணச்செலவுசெய்து வரவழைக்கப்பட்ட கருவிகள் முதலியவற்றையுடைத்தாயிருந்தாலும், உயர்ந்ததான மேஜை, நாற்காலி முதலியவற்றையுடைத்தாயிருந்தாலும் அவைகளால் யாதொரு பிரயோஜனமுமில்லை. எங்கே உண்மையான உபாத்தியாயர் இருக்கிறாரோ, அங்கேதான் பள்ளிக்கூடம் இருக்கிறது. அந்தப் பள்ளிக்கூடம் மனிதருக்கு அனுபவத்தைக் கற்பிக்கும்படியான இயற்கைப் பொருள்கள் நிறைந்த இடத்தில் பனவோலைக் குடிசையில் கரடு முரடான சாமான்கள் உள்ளதாயிருந்தாலும்பாதக

யில்லை. இம்மாதிரியான சுற்றுப்புறங்கள் இருந்து, உபாத்தியாயரும் கெட்டிக்காராயிருந்தால், இதில் படிக்கும் பிள்ளைகள் நமது பூர்வீகர்களைப்போலவே பலத்துடனும், புத்தியுடனும் கூடி, தக்க நகரவாசிகளாக ஆவார்கள். பிள்ளைகளை நகரவாசிகளாகத் தயாரிப்பதற்கு ஏற்ற முறை இதுவே. இம்முறையையே இந்தியா அநுசரிக்க வேண்டியது. நாகரீகத்தில்

கொண்டு ருஜுப்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. நகர பரிபாலன சாஸ்திரம், ரஸாயன சாஸ்திரத்தில் சில விதிகளையும், கொள்கைகளையும் கற்பிக்கும் முறையைப்போலன்றி, மாணவர்களின் அநுபவத்தை யொட்டியே, பொருட்பாடங்கள், படங்கள் இவைகள் மூலமாய் கற்பிக்கப்படவேண்டும். ஆரம்பத்தில், நாம் நமது தேசத்திற்குள எவ்விதம் கடமைப்பட்டிருக்கிறோம்?



பாஸ்கெட் பந்து விளையாடும் பெண்மணிகள். ப்ளின்டிரிட்ஜ் பள்ளிக்கூடத்தில் படிக்கும் உயர்ந்த வகுப்புப் பெண்கள் வெளிக்காற்றில் வியாயாமம் செய்வதற்குத் தயாராயிருப்பதை இங்கு காண்பிக்கப்படுகிறது.

முன்னேற்றமுள்ள இங்கிலாந்து, ப்ரான்ஸ், ஜர்மனி முதலிய தேசங்களும் இம்முறையையே பின்பற்றி வருகின்றன.

நகரவாசியாவதற்கு தேர்ச்சி செய்விக்க, பாட புத்தகத்திலிருந்து கற்கும் முறை தகுந்ததல்லவென்று ப்ரான்ஸ் முதலிய தேசங்களின் அநுபவத்தைக்

பூலோகத்திற்கு எவ்விதம் கடமைப்பட்டிருக்கிறோம்? இன்னும் மற்ற மதம், கவி, சாஸ்திரம் இவைகளில் உழைப்போர்க்கும், அரிய விஷயங்களைக் கண்டுபிடித்தவர்களுக்கும், சித்திர வேலைக்காரர்களுக்கும், ராஜ்ய தந்திரிகளுக்கும், உற்பத்தி செய்வோர்க்கும், வர்த்தகர்களுக்கும், நமக்கு முன்னே காட்டைத் திருத்தி

நாடாக்கி, நாம் வசிப்பதற்கு யோக்கியதையாயிருக்கும்படி செய்த தொழிலாளிகளுக்கும் எவ்வளவு கடமைப்பட்டிருக்கிறோமென்பதை விவரமாய் எடுத்துரைக்க வேண்டும்.

நகர பரிபாலன சாஸ்திரம் நமது பள்ளிக்கூடங்களில் மிகவும் அசட்டை செய்யப்படுகிறது. நமது கல்விப்பயிற்சியில் இது ஒரு பெருத்த குறை. ஆனதுபற்றி, நாம் மனிதர்களை நல்ல பலசாலிகளாயும், சுயாவாய் தாங்களே தங்கள் காரியங்களைச் செய்துகொள்பவர்களாயும், இந்த வாழ்க்கையை யுத்தமாகக்கருதி, அதில் நேரிடும் கஷ்ட நிஷ்டூரங்களைச் சமாளிக்கும்படியான சக்தி யுள்ளவர்களாயும் செய்து, நல்ல நகரவாசிகளாக அவர்கள் ஆகும்படிச் செய்யவேண்டும். தவிர, அவர்கள் மூளையைக்கொண்டோ, கையினாலோ வேலைசெய்து, நன்னடக்கையுடன் வாழும்படியான ஒரு தொழிலில் தேர்ச்சியுள்ளவர்களாயும், சுதேசாபிமானத்திற்கு வேண்டியதும், நகர பரிபாலனத்திற்கு வேண்டியதுமான படிப்புள்ளவர்களாயும் மத ஞானம், ஆத்ம ஞானம், உண்டாவதற்கு வேண்டிய படிப்புள்ளவர்களாயும் இருக்கவேண்டும். இவ்விதம் இராவிடில், நமது இந்தியா பழைய காலத்தில் கல்வியில் சிறந்ததென்று அதற்கிருந்த ஒரு பெரும்பெயரைத் திரும்பவும் அடையும் என்று நம்ப முடியாது.

சிசுவின் பராமரிப்பு

டாக்டர் யு. வேங்கட்ராவ்,
மெடிகல் ப்ராக்டிஷனர்; சுதர்சனு, மதராஸ்.

ஒரு குழந்தை பிறந்தவுடனே, அதன் வாய், நாசி இவற்றிலுள்ள நுரை அல்லது சளியைத் துடைத்து, குழந்தை சுவாஸிக்கும்பொருட்டு, அதை ஒரு சௌகரியமான இடத்தில் விடவேண்டியது. பிறகு அதன் நாபிக்கொடியைக்கவனிக்கவேண்டியது. ஆனால், அதை அவசரப்பட்டுக் கத்திரிக்கக்கூடாது. இடது கையின் விரல்களின் மத்தியில் அதைப் பிடித்துக் கொண்டு, அதன் நாடித்துடிப்புக்களைப் பிடித்துப்பார். துடிப்புக்கள் நின்றுவிட்டால், குழந்தையின் கொப்பூழின் சுமார் மூன்றங்குலத்திற்குமேல் இரண்டங்குலம் விட்டு, இரண்டு கட்டுகள் இறுக்கக்கட்டு. கூரில்லாத கத்திரியைக்கொண்டு இந்தக் கட்டுகளுக்கிடையில் கத்திரி. குழந்தையோடு ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும்படியான நாபியின் பாகத்தைப் பரிசோதித்துப் பார்த்து, அதில் இரத்தவொழுக்கு இராமலிருக்கிறதாவென்று பார். நாபியை இறுகக் கட்டாவிடில், இரத்தவொழுக்கினுல் குழந்தை இறந்துபோகும். பிறகு, குழந்தையை நழுவவொட்டாமல் மெதுவாய்த் தூக்கி, கொஞ்சதூரத்திற்கப்பால் ஒரு கம்பளத் துண்டிலோ, அல்லது ப்ளான்கட்டிலோ அதை விடு.

நஞ்சுக்கொடி விஷயமாக தாயைக் கவனித்த பிறகு, குழந்தையை ஸ்நானம் செய்விக்க ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். ஒரு பெரிய கலசத்தில் உஷ்ணமான நீரை விடு. முதலில், வெப்பமான போரிக் கலப்பு மருந்தைக்கொண்டோ, அல்லது சுத்தமான வெந்நீரைக்கொண்டோ, குழந்தையின் கண்களை அலம்பு. பிறகு வெப்பமான நீரில் குழந்தையை அமர்த்து. ஜலம் அதிக உஷ்ணமாக இருக்கக் கூடாது. மிருதுவான ஸோப் அல்லது க்ளிஸரைனைக்கொண்டு தேகத்தில் முக்கியமாய் அக்குள்கள், அரைப்பூட்டு, குண்டி முதலிய இடங்களிலுள்ள கொழுப்பு வஸ்துக்களை அலம்பு. ஜலமானது, குழந்தையின் கண்களிலாவது வாயிலாவது புகாதிருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். குழந்தைக்குக் குதம் இருக்கிறதா; வெளியேயுள்ள உறுப்புக்கள் யாவும் இயற்கைப்படி இருக்கின்றனவா, காயங்கள் முதலியன ஒன்றுமில்லையா என்று பார். 5 நிமிஷங்களுக்குமேல் குழந்தையை ஸ்நானத்தில் விடப்படாது. அதன் புஜங்களைப் பிடித்து அதைத் தூக்கக்கூடாது. ஏனெனில், அதன் எலும்புகள் அதிக மிருதுவாயும், நெகிழ்ச்சியுள்

ளனவாயுமிருப்பதால், அவை தேகத்தின் பளுவைத் தாங்க முடியாது. பிறகு மிருதுவான தலையணையின்பேரிலாவது, அல்லது நர்ஸின் முழங்காலின்மேல் ஒரு சுத்தமான துணியைப்போட்டு அதன்மேலாவது குழந்தையை விட்டு, ஒரு மிருதுவான உலர்ந்த துவாலைக்கொண்டு மெதுவாகத் துடை. ஒரு பசையையோ, அல்லது டாலியம் பவுடரைக்கொண்டோ ஒத்து. முக்கியமாய், மடிப்புகள், வளைவுகள், மர்ம ஸ்தானங்கள் இவைகளை ஒத்த வேண்டியது. மறுபடியும் நாபிக்கொடியை சோதித்துப்பார். அதன் முனையில் இரத்தம் வாராமலிருக்கிறதாவென்றும், கட்டு இருக்கிறதாவென்றும் கவனி. அதன் மேல் ஒரு மெல்லிய போரிக் துண்டுத் துணியை வை, அல்லது கொஞ்சம் போரிக் பவுடரைத் தெளி. சுத்தம் செய்யப்பட்ட காஜ் அல்லது பஞ்சைப்போட்டு மூடு. அல்லது ஒரு மெல்லிய பஞ்சுத் துணித்துண்டை எடுத்துக்கொண்டு மத்தியில் துவாரம் விட்டு, வட்டவடிவமாகக் கத்தரித்து, அதற்குள் வெட்டப்பட்ட நாபியை மெதுவாய் விட்டு, துணியால் அதை மூடி, குழந்தையின் தேகத்திற்கு நேராகப்பிடித்துக்கொண்டு, குழந்தையின் முதுகைச்சுற்றி கட்டைக்கொண்டு கட்டி, அதை நிலையில் இருக்கச்செய். கட்டு அழுத்தமாய் இருக்கக்கூடாது. இதைத் தினம் குழந்தை ஸ்நானம் ஆனவுடன் மாற்றி புதியதாய்க் கட்டவேண்டியது. ஒரு வாரத்திற்கெல்லாம் அந்த நாபிக் கொடி விழுந்துபோய், அதில் ஓர் ஆழ்ந்த வடு ஏற்படும். அந்தக் காலத்திற்குள் அது விழாத பக்ஷத்தில் கொடியை இழுக்காதே. அது தானாகவே விழும்படி அதை விட்டுவிடு. நாபியைக் கவனித்த பிறகு குழந்தையை ப்ளான்கட் நடுவில் தொட்டிலிலோ, பாயிலேயோ, அல்லது துப்பட்டியிலோ, அல்லது மிருதுவான உலர்ந்த துணியிலோ, வெப்பமான இடத்தில் காற்று நேராக அடிக்கும்படி இராமல் விட்டு தூங்கப்பண்ணு.

அநேக குடும்பங்களில் குழந்தை பிறந்தவுடனே, அதற்கு ஆமணக்கெண்ணெய், அல்லது சர்க்கரை ஜலம் போட்டுகிற வழக்கமுண்டு. இது அனாவசியம். சில சமயங்களில் அது தீங்கை விளைவிக்கும். குழந்தையைத் தூங்கப்பண்ணி, அதன் கண்களின்மேல் பலமான வெளிச்சம் படவொட்டாமலும், அதன் தேகத்தின் மேல் காற்று வீசவொட்டாமலும் பாதுகாக்கவேண்டியது. சிலமணிநேரம் ஆனதும், குழந்தை விழித்தெழுந்து அழும். ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பிரசவமான கேசுகளில், சுகப் பிரசவமாயிருந்து, தாய் ஆரோக்கியமாயும் வலுவாயும் இருக்கும் பக்ஷத்தில், குழந்தைக்கு முலைப்பாலூட்டக் கொடுக்கலாம். இதனால் பால் சுரக்கும். கருப்பையும் சுருங்கும். முதல் முதல் சுரக்கும் தாய்ப்பாலில் மலத்தைப் போக்கும் குணங்கள் உண்டு. ஆனது பற்றி, அத்தாய்ப்பாலை குழந்தைக்கு ஊட்டக்கொடுக்கவேண்டும். இப்பால் கிடைக்காத பக்ஷத்தில், கொஞ்சம் ஆமணக்கெண்ணெய் போட்டலாம். குழந்தை பிறந்த சிலமணி நேரங்களுக்கெல்லாம் 'மெக்கோனியம்' என்னப்பட்ட ஒரு மஞ்சளான வஸ்துவை குழந்தை கழியும். இது முதல்முதல் பேயும் மூத்திரத்துடன் வரும். மூன்றாம் நாள் மலம் மஞ்சளாயிராமல் கருப்பாகவேயிருந்தால், ஒரு தேக்கரண்டி ஆமணக் கெண்ணெயோ, ஒலிவ எண்ணெயோ கொடுக்கலாம்.

குழந்தை பிறந்தவுடனே அதற்கு ஆகாரம் போட்டுவது யுக்தமுமன்று, அவசியமுமன்று. பிறகு 10 அல்லது 12 மணி நேரம் வரைக்கும் அதற்கு ஆகாரம் தேவையேயில்லை. தாயின் ஸ்தன்னியங்களிலிருந்து சுரக்கும் பாலே போதுமானது. ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பிரசவமான ஸ்திரீகளிடம் 10 அல்லது 12 மணிக்குள் பால் சுரக்கும். ஆரோக்கியமுள்ள குடும்பங்களில் செவிலித்தாயை நியமித்து, முலை கொடுக்கச் சொல்வது யுக்தமல்ல. தாய் முலையில் பால் சுரப்பது சாவகாசப்பட்டால், குழந்தைக்கு நன்றாய்க் கொதிக்கக் காய்ச்சி ஆறவைத்த ஜலமாவது, தித்திப்புக்கலந்த பாலில் ஜலம் சேர்த்து ஆறவைத்ததையாவது, அல்லது க்ளுகோஸ், சர்க்கரை, தேன் அல்லது கற்கண்டு சேர்த்துக் கரைத்த

ஜலத்தையாவது மூன்று மணிக்கொரு விசை போட்டலாம். முலைக்காப்பு ஒன்றை உபயோகிப்பது நலம். ஒரு கரண்டியில் போட்டி, குழந்தையை ஆகாரத்தை விழுங்கும்படிச் செய்வதைவிட, இதன் மூலமாய் அதை உறிஞ்சும்படிச் செய்யலாம். இம்மாதிரி போட்டினால், பின்னிட்டு அது தாய் முலைப்பாலை உறிஞ்சு தானே ஊட்டும். கரண்டியில் ஆகாரம் போட்டினால், அதை அப்படியே விழுங்கி விடும். அதனால் காற்று இரைப்



லண்டன் விடின்ஹாம்ஹில் காஸல்-பாரில் நாஷனல் சில்ட்ரன் அடாப்ஷன் அஸோஸியேஷனர் வசம் விடப்பட்ட சிசுக்களுக்காக மஹாராணியார் திறந்து வைத்த நூதன பேபீஸ் ஹோம்.

பைக்குட் புகுந்து, அங்கே காற்றினால் தொந்தரை ஏற்படும். தாயின் ஸ்தன்னியங்களில் பால் சுரந்தவுடனே, அந்த தாய்ப்பாலையே குழந்தைக்கு ஊட்டக் கொடுக்கவேண்டும். முதல் பத்து நாட்கள் வரைக்கும் குழந்தை விழித்தெழுந்திருக்கும்போதெல்லாம் முலையுண்ணக் கொடுக்கவேண்டும். அடுத்த 20 நாட்கள் வரையில் பகலில் இரண்டுமணிக்கொரு விசையும், இரவில் மூன்றுமணிக்கொரு விசையும் கொடுக்கவேண்டும். ஒரு மாதமானதும், இடைக்காலத்தை மூன்றுமணி நான்கு மணியாக மாற்றிக்கொள்ளவேண்டும். இரவில் 10 மணி முதல், மாலை 5 மணி வரையில் குழந்தைக்கு ஆகாரம் கொடுக்காமல் அதைத் தூங்கச்செய்வது தாய்க்கு நலம். குழந்தை 4 அல்லது 5 நாட்கள் ஆனது முதல் ஒழுங்காய் ஆகாரம் உண்ணப் பழக்கப்படுத்தவேண்டும். இதனால் தாயின் ஸ்தன்னியங்களுக்கு ஓய்வு கொடுப்பதுடன், குழந்தைக்கும் ஜீரண சக்தி உண்டாகும். குழந்தை அழும்போதெல்லாம் அதற்கு ஊட்டக் கொடுப்பது உசிதமல்ல. குழந்தை வளரும்போது, தாகத்தினால் அழும். அப்போது அதற்குக் காய்ச்சி ஆறவைத்த ஜலத்தைப் போட்டவேண்டும். சில தாய்மார்கள், குழந்தைக்கு முலை கொடுத்துக்கொண்டே தூங்கி விடுவது வழக்கம். இது ஒரு கெட்ட பழக்கம். இதை ஒழிக்கும்படி செய்யவேண்டும். குழந்தைக்கு எப்போ

தும் மாற்றி மாற்றி முலே கொடுக்கவேண்டும். சில சமயங்களில், குழந்தை ஒரே ஸ்தன்னியத்திலிருந்து பாலூட்டப் பிரியப்படும். தாயும், குழந்தையை மாற்றுவதற்கு இஷ்டப்படாததாலேயோ, தூங்குவதனுலேயோ, முலேக்காம்பில் ரணம் இருப்பதாலேயோ, அல்லது அது வெடித்துப்போயிருப்பதாலேயோ குழந்தைக்கு ஒரு ஸ்தன்னியத்திலிருந்தே ஊட்டக் கொடுக்கிருள். அதனுல் ஸ்தன்னியத்தில் பால் தங்கிப்போய், வீக்கமும் நோயும் உண்டாகி, கட்டி கிளம்புவதற்கும் ஹேதுவாகும். குழந்தைக்குப் பால் ஊட்டக் கொடுப்பதற்கு ஏற்ற காலம் அது தூக்கத்தை விட்டு எழுந்திருக்கும் போதே. ஆனுல், அது ஒழுங்காயிருக்க வேண்டும். அதற்காக அதை எழுப்பி விட வேண்டும். அது ஊட்ட ஆரம்பிக்கு முன்னமே, குழந்தை நன்ருய் விழித்துக் கொள்ளும். முதல் நான்கு பற்கள் முளேக்கிற வரையில், தாய்ப்பால் ஒன்றே அதற்கு ஆகாரமாயிருக்க வேண்டும். 10 மாதமானதும், தாய்ப்பால் ஊட்டக் கொடுப்பதை நிறுத்தி விடலாம்.

முதல் மூன்று அல்லது நான்கு வாரங்கள் வரையில் குழந்தையை தாயின் அருகில் படுத்திருக்கும்படி விடலாம். அப்புறம் அது தனியாய்ப் படுத்துறங்க வேண்டும். குழந்தையின் உடை சுத்தமானதாயும், லேசானதாயும், தளர்ந்தும், வெப்பமாயும் இருக்கவேண்டும். குழந்தையின் உடையை ஒன்று சேர்த்துக் கட்ட ஒருபோதும் குண்டுசிகளே உபயோகிக்கக்கூடாது. ஸேப்டி பின்களேயே உபயோகிக்க வேண்டும். அடிக்கடி கழியும் குழந்தையின் மலமும் ஜலமும், குழந்தையுடன் சம்பந்தப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும்படி விடக்கூடாது. ஏனெனில், அது மிருதுவான குழந்தையின் சர்மத்தில் அழற்சியை உண்டாக்கும். உடை அழுக்கடைந்து விட்டால் உடனே அதை மாற்ற வேண்டியது. அழுக்கடைந்த உடையையாவது, ஈரமான உடையையாவது குழந்தையிருக்கும் அறையில் வைத்திருக்கக்கூடாது.

சாதுர்யத்தினுலும், ஜாக்கிரதையினுலும் குழந்தையின் ஆரோக்கியத்திற்கு அத்தியாவசியமானதும், தனது ஓய்விற்கு அத்தியாவசியமானதுமான தூக்கத்தை நெடுநேரம் தூங்கும்படி குழந்தையைப் பயிற்சி செய்யலாம்.

குழந்தைக்கு பிறப்பிலேயாவது, பிறந்தவுடனேயாவது சில நோய்கள் உண்டாகும். அந்நோய்களுக்கு டாக்டரைக் கொண்டு உடனே சிகிச்சை செய்ய வேண்டியது. அவற்றுள் சில நோய்களாவன: மறித்துப் பிறத்தல், மார்பில் வீக்கம், பிளந்த மேல்வாய், ஸையோனிஸிஸ் (இரத்தமின்மையால் தேகம் நீலமாய்ப் போதல்), தலேயின் உருவம் மாறிப் போதல், அறுத்த கொப்பூழிலிருந்து விடாமல் இரத்தம் கசிதல், நாக்குப் பிளப்பு, மூத்திரம் தங்கிப்போதல், தொண்டியில்லாத குதம், ஈறு சிவந்திருத்தல், காமாலே, வாந்தி, கண் நோய், பெம்பிகஸ், கொப்பூழ் உடைந்து போதல் முதலிய கிரமம் தப்பிய நோய்கள்.

பழ ஆகாரத்தின் குணம்

டாக்டர் எல். பர்னுண்டஜ்,

திருச்சினுப்பள்ளி.

அநேகவித ஆகாரங்களுள், சுளுவில் க்ஷணமே உறிஞ்சப்படும் விதமாய் போஷணையைக் கொடுக்கவல்ல சிரேஷ்டமானவைகளுள் பழுத்த பழங்கள் ஒன்ரும். அதன் செழிப்பான ரஸங்கள் மற்ற எந்த ஆகாரங்களேக்காட்டிலும், அதிக சுலபமாயும் ஜடுதியிலும் இரத்தமாகவும் சக்தியாகவும் மாறக்கூடியன. ஆனது பற்றியே, நமது தினப்படி ஆகாரத்தில் ஏதாகிலும் ஒரு பழம் சேருவது அவசியம். பழங்களில் கார்போஹைட்ரேட்டுகளும், உறுப்புடன் கூடிய உப்பு உண்

டாக்கும்படியான ஆஸிட்டுகள், உலோக உப்புக்கள், பெக்டோஸ், கலப்பு ஈதர், சத்துள்ள எண்ணெய்கள், ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் முதலியன நிரம்பியுள்ளன. அவைகளின் போஷண குணம் தவிர, அவை இயற்கையில் மலத்தைக்கழிக்கும் குணத்திற்கும், வியாதியைத் தடுக்கும் குணத்திற்கும் பெயர்போனவை. தேகத்தின் போஷணைக்காக என்னென்ன தேவையோ, அவை வேறு எந்த ஆகாரத்திலும் இல்லை. வருஷத்தில் எல்லா ருதுக்களிலும் விஸ்தாரமாய் இயற்கையில் பழங்கள் உற்பத்தியாகின்றன. அவற்றிலிருந்து வயது, ஆரோக்கியம், வியாதி ஆகிய இந்நிலைமைகளுக்குத் தக்கபடி தகுதியான பழங்களைப் பொறுக்கி எடுத்துக்கொள்ளலாம். டாக்டர் குறிப்பிட்ட வேறு எந்த ஆகாரத்தைக்காட்டிலும் சிசுக்கள், வயது முதிர்ந்தவர்கள், கிழவர்கள், நோயாளிகள், நோயிலிருந்து தேறி வருவோர், நல்ல ஆரோக்கியத்திலுள்ளவர்கள் ஆகிய யாவரும் பழத்தை உண்ணப் பிரியப்படுகிறார்கள். ஏனெனில், பழத்தின் உருவம், பார்வை, மணம் ஆகிய இவை ரம்மியமாயும், மனதைக் கவரும்படியாயும், பசிதீபனத்தை உண்டுபண்ணும்படியாயும் இருக்கின்றன. நல்ல பழங்களின் மேல் பிரியமில்லாதவர் யாராகிலும் ஒருவரைக் காண்பிக்க முடியுமா? அப்படி எவனாகிலும் ஒருவன் இருந்தால், அவனே சீக்கிரமாகத் தன் சமாதியைத் தானே தோண்டுபவனாவான். ஏனெனில், இயற்கையில் அபரிமிதமாய்க் கிடைக்கக்கூடியதும், ஆரோக்கியத்தையும் போஷணையையும் கொடுக்கக்கூடியதுமான பழங்களை அவன் சட்டை செய்யாமல் இருப்பதனாலேயேயாம்.

நூதனமான பழங்களின் போஷணைக் குணம், அவை பழுக்கும்போது முன்னமே ஜீரணிக்கப் பட்டிருப்பதனாலேயேயாம். இந்த முறையில், ஸ்டார்சானது லெவியூலோஸாக மாறப்படுகிறது. இந்த விதமான சர்க்கரைச்சத்தியாக மாறுவதற்கு அதிகமாக ஜீரணமாக வேண்டியதில்லை. திராக்ஷைப்பழங்களில் 100-க்கு 14 முதல் 20 வரைக்கும் இந்த சர்க்கரை இருக்கிறது, நன்றாய்ப் பழுத்த வாழைப் பழத்தில் 100-க்கு 20-ம், பேரீச்சம்பழத்தில் 100-க்கு 50-ம் இருக்கிறது.

மாமிசம், தானிய வகைகள், முட்டைகள் இவற்றைப்போல் பழங்கள் ஜீரணக் கருவிகளுக்கு அதிக வேலை கொடுக்கிறதில்லை. இவை அதிக சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடியவை. ஆனதுபற்றியே, தீவிரமான அல்லது நெடுநாளாகவுள்ள அஜீரணம் அல்லது குன்மம் இவற்றிற்கு மிகவும் உபயோகமாயிருக்கின்றன. நீ மலச்சிக்கலால் வருந்துகிறாயா? அப்படியானால், நூதனமான பழங்களைத் தினம் காலை, மாலை, இரவு தப்பாமல் சாப்பிடு. உதாரணமாக: வாழைப்பழம், மாம்பழம், பியர்ஸ், திராக்ஷை, ஆப்பில், பலா, ஆரஞ்சு முதலியன சாப்பிடலாம். ரஸாயன சாஸ்திரிகள் கொடுக்கும்படியான மாத்திரைகள், கலப்பு மருந்துகள் இவைகளில் ஏதாகிலும் ஒன்று மிக்க உபயோகமாகவிருக்கும். சிரங்கு, கட்டிகள், முகப்பருக்கள், டர்மடைடிஸ் முதலிய சர்ம வியாதிகள் கண்டிருக்கும்போது, இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்த பழங்கள் மிகவும் உபயோகமுள்ளவை.

பழங்களில் மூன்றுவிதமான முக்கிய ஆஸிட்டுகள் உண்டு. அவை ஸைட்ரிக், மாலிக், டார்டாரிக் என்பன. இந்த ஆஸிட்டுகளுக்கு மிக்க மருந்துக்குணமும், ஆகாரக்குணமும் உண்டு. இவற்றின் முக்கியமான குணம் யாதெனில், மற்ற ஆகாரங்களின் ஆஸிட் சாம்பலாக மாறும் இயல்பை ஸத்துக்கெடும்படியாகச் செய்வதேயாம். சாமான்ய மனிதர்கள் நினைக்கிறபடி, இரத்தத்தின் ஆஸிட் நிலைமையை பழங்கள் அதிகப்படுத்துகிறதில்லை. ஆனால், அவை ஆஸிட் அதிகப்படியாகவொட்டாமல் தடுக்கக்கூடியவை. இதற்குக் காரணம் யாதெனில், பழங்களிலுள்ள ஆஸிட்டுகள் தேகத்தில் சில ரஸாயன மாறுதல்கள் அடைந்து, ஆல்கலேன் வஸ்துக்களை உற்பத்தி செய்து, அதனால் இரத்தத்தின் ஆல்கலேன் குணத்தை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன. பழங்களைத் தாராளமாய் உபயோகித்து வந்தால், இரத்தத்திலுள்ள ஆஸிட், ஆல்கலேன் குணம் சரிசமானமாக

விருக்கும். ஆல்கலைனுகும் பழரஸத்தின் தொழில் மேற்சொல்லியபடி எல்லா இரத்தசுத்தி ஔஷதங்களைக்காட்டிலும், அதை மிகச் சிறந்ததாகச் செய்கிறது.

பழங்களிலுள்ள முக்கிய உப்புக்களாவன :—இரும்பு, சுண்ணும்பு, பொடாஷ், பாஸ்பாரிக் ஆஸிட். தசைநார்களைக் கட்டுவதற்கும், சரியான ஆரோக்கியத்தை நிலையாக வைத்திருப்பதற்கும் இந்த உப்புக்கள் மிகவும் முக்கியமானவை. தேகத் தொழில்கள் சரிவர நடைபெறுவதற்கும் இவை இன்றியமையாதவை. இரத்தத்தில் இருக்கவேண்டிய இரும்பு குறைவுபட்டுப்போவதால், எனிமியா அல்லது இரத்தமின்மை என்னும் வியாதி உண்டாகிறது. இந்த நுட்பமானதும், ஆனுல், முக்கியமானதுமான இரும்பின் அளவை இரும்புள்ள ஆகார வஸ்துக்களை எடுத்துக் கொள்வதன் மூலமாய் பர்த்திசெய்யாத பக்ஷத்தில், இரத்தத்தில் உள்ள பேர்பாதி இரும்பு போய்விடும். இது பேர்பாதி இரத்தம் குறைவதற்குச் சமானமாகும். பழங்களில் இரும்பு நிரம்ப இருக்கிறதென்பதையும், அது மருந்து, உலோகம் மூலமாய்க் கிடைக்கக்கூடிய இரும்பு கொடுக்க முடியாத வகையில் தேகத்தின் தேவைகளுக்குக்கொடுக்குமென்பதையும் ஞாபகத்தில்வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். எனிமியாவால் வருந்தும் ஜனங்களும், முக்கியமாய்க் கர்ப்பிணிகளும், குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் ஸ்திரீகளும் தினம் பழங்களை அதிகமாகச்சாப்பிடும்படி தூண்டப்படவேண்டும். கர்ப்பிணிகள் அடிக்கடி மலச்சிக்கலால் பீடிக்கப்படுவோராதலால், அவர்களுக்கு முதல்மாத முதற்கொண்டு ஒன்பதாம் மாதம் வரையிலும் பழங்கள் மிக்க நன்மையைச் செய்யும். மந்தமாய் வேலைசெய்யும் குடலில் பிளிப்பும் அழுகலும் உண்டாகி, அதனுல் விஷங்கள் தேகத்தில் உறிஞ்சப்பட்டு, ஆடோ-இன்டாக்ஸிகேஷன், தேகம் விஷப்படுதல் என்னும் வியாதி உண்டாகிறது. இதுவே அநேகவித நீடித்த வியாதிகளுக்குக் காரணம். குடலைச் சுத்தம் செய்வதற்குப் பழங்கள் ஏற்றவை. பழங்களிலுள்ள ஆஸிட்டுகளே இந்த சுத்தம் செய்யும் குணத்திற்குக் காரணம். பழ ரஸங்கள் மத்தியில் வியாதிக்கிருமிகள் வளரா. டைபாய்டு ஜுரம் காணும்போது நூதனமான திராக்ஷை ரஸமும், ஆரஞ்சுப்பழ ரஸமும் மிகுந்த நன்மையைக் கொடுக்கும். எந்த ஜுரத்திலும் நூதனமாய்த் தயாரித்த எலுமிச்சம்பழ ரஸம் ருசியான பானமாகும்.

'தினம் ஒரு ஆப்பில் சாப்பிட்டு, டாக்டரைத் தூரத்து' என்கிற ஒரு பழமொழி மேனுட்டாரில் உண்டு. நமது இந்தியர்கள் தினம் சில பழங்களை உண்ணப் பழக்கப்படுத்திக் கொண்டால், அவர்களின் மருந்துச் செலவு குறையும். மஹாத்மா காந்தி அவர்கள், இந்தக்கிழவயதில் ஏறக்குறைய ஆரோக்கியமுள்ளவராயிருப்பதற்குக் காரணம், அவர் தினம் தாராளமாய்ப் பழம் சாப்பிடுவதனுலேயேயாம்.

பழ ஆகாரத்தைப்பற்றிய இந்த வியாஸத்தில் கொட்டைகளைப்பற்றிச் சில வரிகள் எழுத உத்தேசிக்கிறேன். அநேக விதங்களாயுள்ள கொட்டைகளில் மற்ற ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் இருப்பதைக் காட்டிலும், ஒன்று சேர்ந்த போஷணைக் குணம் இருக்கிறது. அவைகளில் ப்ரோடீன் நிரம்ப உண்டு. தவிர, கார்போஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புக்கள், உப்புக்கள் இவையிருக்கின்றன. அவைகளில் ப்ரோடீன் அதிகம் இருப்பதால், 1 பவுண்டு கொட்டை 2 பவுண்டு மாமிசத்திற்குச் சமானம் என்று சொல்லலாம். வாதம், வால்நட், முந்திரிக்கொட்டை, பீநட் முதலியவற்றில் பூரணமான ப்ரோடீன் உண்டு. நான்கு முதல் ஐந்து அவுன்ஸ் கொட்டை தினம் உட்கொண்டால், தேகத்திற்கு வேண்டிய போதுமான ப்ரோடீன் சப்ளை ஆகும். சாதாரணமாய் மரக்கறி பதார்த்தம் சாப்பிடுவோன் இதில் பாதியளவு சாப்பிட்டால் போதும். கொட்டைகள் வாங்க சக்தியில்லாதவர்களுக்கு, தினம் காய்கறி, பழம், அரிசி ஆகாரத்துடன் ஒரு பயிண்டு பாலும், ஒரு பயிண்டு மோரும் சாப்பிடும்படி நான் சிபார்சு செய்வேன். இதில் எதாகிலும் ஒன்று சாப்பிட்டாலும் தேகத்தின் போஷணைக்கு வேண்டிய போதுமான ப்ரோடீன் கிடைக்கும்.

உதிக்கும் சூரியன்

டாக்டர் கார்தீக் சந்திர் டட், எல்.எம்.எஸ்.
சீப் மெடிகல் ஆபீஸர், ஸோனிபூர் ராஜ்ஜியம்.

உதிக்கும் சூரியனின் நலம் எதனுல் உண்டாகிறது? அது எவ்வாறு நமக்கு ஆரோக்கியத்தை அளிக்கிறது?

சூரியன் எழு குதிரைகளைப் பூட்டிய இரதத்தில் ஏறிக்கொண்டு பூலோகத்தைச் சுற்றி வருகிறதாக ரிக்வேதம் சொல்லுகிறது. நவீன சாஸ்திரத்தில் இதற்கு 'விப்கயார்' என்று சொல்லப்படுகிறது. அதாவது, சூரியகிரணங்களை உருவெளித் தோற்றத்தின் மூலமாய் பகுத்துப் பார்க்கையில், பின் சொல்லிய வர்ணங்கள் காணப்பட்டன. ஊதா, நீலம், பச்சை, மஞ்சள், ஆரஞ்சு, சிவப்பு. இந்தத் தோற்றம் இயற்கையில் வான வில்லில் காணப்படும், சூரியனின் இந்த எழு பார்க்கக்கூடிய கிரணங்கள் தவிர, எழு பார்க்கக்கூடாத அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்களும், எழு பார்க்கக்கூடாத இன்ப்ரா-ரெட் கிரணங்களும், மேற்கொண்டு அநேக கிரணங்களும் இருக்கின்றன.

உதிக்கும் சூரியனிடம் அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்கள் நிரம்ப இருக்கின்றனவென்று நவீன சாஸ்திரம் நிரூபித்துக் காட்டியிருக்கிறது. மேலும், இந்த அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்கள் சூரியனின் ரேடியோ-ஆக்டிவ் கிரணங்களாகும்.

சூரியனுடைய இந்த ரேடியோ ஆக்டிவ் கிரணங்கள் தாம் செடிகளுக்குள்ள பச்சை நிறத்தை உற்பத்தி செய்வதற்கு உதவியாயிருக்கின்றன. இதற்குக் 'குளோரோபில்' என்று பெயர். மேலும், அவை பிராணிகளுடைய சர்மம், கண்கள், மயிர் முதலியவற்றின் வர்ணத்தை உண்டாக்குவதற்கும் உபயோகமாயிருக்கின்றன. இதற்கு 'மேலானின்' என்று பெயர். இந்த வர்ணங்கள் யாவும், வர்ணங்களுக்குத் 'தாய்' என்று சொல்லப்படும், 'டோபா' என்கிற பொதுவான வஸ்துவிலிருந்து பிறந்திருக்கின்றன. அல்ட்ரா வயலெட்கிரணங்களோ, இரத்தத்திலுள்ள 'ஹெமோக்ளோபின்' என்று சொல்லப்பட்ட சிவப்பு வர்ணத்திற்குக் காரணம்.

ஒரு இருட்டான கிடங்கில் முளைத்து வளரும் உருளைக்கிழங்கும், ஒரு செங்கல் அல்லது கல் இவற்றின்கீழ் முளைக்கும் புல்லும், வெளுத்துப் பச்சை நிறமின்றி இருக்கும். மேலும், அந்த உருளைக் கிழங்குச் செடிக்கு சூரிய கிரணம் படும் படிச் செய்து, அந்தப் புல்லையும் திறந்து வைத்தால், அப்போது க்ளோரோபில் உற்பத்தியாகி, சில தினங்களுக்கெல்லாம் பச்சைநிறமுள்ளவையாக மாறும்.

இந்த அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்கள் செடிகளைக் கூட்டிவைத்து, ஆகாரப் பதார்த்தங்களிலுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்களை அதில் திரட்டி வைப்பதற்கு உதவியாகின்றன. இதற்கு, ஆயுர்வேத சாஸ்திரப்படி 'பிரிஹி' என்று பெயர். இது மானிடர்க்கு வீரியத்தையுண்டாக்கி, வர்க்கத்தை விருத்தி செய்வதற்கு உதவியாயிருக்கிறது. இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்கள், கடற்பூண்டுகளிலும், கடலிலுள்ள சிறு மீன்களிலும் சேகரிக்கப்படுகின்றன. இந்த நீர்ப்பூண்டுகளையும், சிறு ஜெந்துக்களையும் பெரிய மீன்கள் சாப்பிடுகின்றன. இதன்பிறகு, இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் ஒன்ருய்த் திரட்டப்பட்டு, வட சமுத்திரத்திலுள்ள காட் என்னும் மீனின் கல்லீரலிலும், அமெரிக்கா தேசத்துக் கடலிலுள்ள ஹாலிபட் என்னும் மீனிலும், வங்காளக் குடாக் கடலிலுள்ள ஹில்ஸா என்னும் மீனிலும் அடக்கமாயிருக்கின்றன. இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் தேகத்திற்கு வலுவைக் கொடுத்து, எலும்பு உண்டாவதற்கும், இரத்தம் புஷ்டியாயிருப்பதற்கும் உதவியாயிருக்கின்றன.

நரையீரல்கள், ஹிருதயம், கண்கள், கருப்பை, எந்த உறுப்பானாலுஞ்சரி, அவற்றை வலுப்படுத்த இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்களுக்குச் சக்தி உண்டு.

ஆனதுபற்றி, பூலோகத்திலுள்ள ஜீவராஸிகளுக்கு உயிர் கொடுப்பது சூரிய

கிரணங்களே. இதுவே வேதங்களும், கீதையும் நமக்குக் கற்பிக்கின்றன.

பார்வை விருத்தியடைவதற்கு சூரிய கிரணங்கள் அத்தியாவசியம். அமெரிக்காவில் ஒரு குகையில் சூரிய கிரணங்கள் நுழையாத ஒரு இருட்டு ஏரியில் உள்ள மீன்கள் யாவும் குருடாயிருக்கின்றன. சூரியவெளிச்சத்தில் அவைகளைக்கொண்டு வந்தாலும் அவை ஒன்றையும் பார்க்க முடியவில்லை.

சூரியனின் அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்களை கண்ணின்மேல் நேராகப்படும்படிச் செய்தாலும் கண்களின் உறுப்புக்களுக்குக் கெடுதல் உண்டாகிறது.

கண்ணின் கருவிழி, ஒளிவட்டம், ரெடினு இவை யாவும் பழுதாய் விடுகின்றன. அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்களுக்கு அரைமணிநேரம் காட்டினல் குருட்டுத்தனம் உண்டாகி விடுகிறது. இந்த காரணத்தைக் கொண்டே பிரசித்திபெற்ற ஜோதிடராகிய கானு என்பவர், காலையில் கிழக்கு நோக்கிப் பிரயாணம் செய்யக் கூடாதென்று தடுத்திருக்கிருர். இந்த உத்தமமான விதியை நிராகரிக்கும்பக்ஷத்தில் கிழக்கே உதிக்கும் சூரியனிடத்திலிருந்து வரும் இந்த அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்கள் கண்களின்மேல் நேராகத் தாக்கி, தலைவலி, போடோபோபியா, குருட்டுத்தனம் இவைகளை உண்டாக்குகின்றன.

லியூவெள்ளாக் (1635-1723) என்பவர், விஷக்கிருமிகளைக் கண்டுபிடித்தது முதல், மனிதனுடைய வைரிகளாகிய இந்த விஷக்கிருமிகள் சூரியனுடைய அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்கள் பட்டதும் இறந்துபடுகின்றனவென்று நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்த விஷக்கிருமிகள் அநேக வித வியாதிகளுக்குக் காரணம். சூரியனுடைய அல்ட்ராவயலெட் கிரணங்களின் உதவியில்லாமற்போனல், மனிதன் இந்த விஷக்கிருமிகளை எதிர்த்துப் போராட முடியாது. பூலோகத்தில் இக்கிரணங்கள் தாம் இயற்கையில் சிருஷ்டிக்கப்பட்ட விஷங்கொல்லி மருந்து. குணமாகாத வியாதிகளாகிய காசம், பிளவை முதலியனவும், அல்ட்ரா வயலெட் சிகிச்சையினல் சொஸ்தமாகும்.

தற்காலத்தில் ஐரோப்பாவிலும் அமெரிக்காவிலும் உள்ள அநேக நாடுகளில் அநேக நாட்கள், அல்லது அநேக மாதங்கள் சூரியனைக் காண்பதரிதாகிறது. சூரியன் உதயமாகிறதுகூடத் தெரிகிறதில்லை. இங்கே சாஸ்திர அறிவினல் இயற்கையை வெல்லும் சக்தி உண்டாயிருக்கிறது. இந்த அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்களை உண்டாக்க சில கருவிகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. குவார்ட்ஜ் மர்குரிவேபர் லாம்ப் முதலிய கருவிகள் அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்களை உற்பத்திசெய்கின்றன. அமெரிக்கர்களும் ஐரோப்பியரும் உதிக்கும் சூரியனின் அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்களை ஒரு மூடுபனி நிறைந்த குளிர்ச்சியான மாரிகாலத்துக் காலையிலும், நடுராத்திரியிலும், மூடப்பட்டுள்ள வெப்பமான ஓர் அறையில் அனுபவிக்கிருர்கள். ஆரோக்கிய ஸ்தலங்கள், ஆஸ்பத்திரியிலுள்ள ஆராய்ச்சி சாலைகள், ரேடியாலஜிஸ்டினுடைய வைத்திய அறைகள், கப்பல்களிலுள்ள சுகமான அறைகள், ஆகாய விமானங்களிலுள்ள ஸலூன்கள் எல். எல். 129, நூதன ஜெப்பிலீன் ஆகிய இந்த இடங்களிலெல்லாம் இஷ்டப்படி அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்களை அனுபவிக்கிருர்கள்.

ஆனல், அந்தோ! இந்தியாவிலுள்ள நமது ஏழைச் சகோதர சகோதரிகள் இதை அனுபவிக்கக் கொடுத்து வைக்கவில்லை. ஆனதுபற்றியே, பகவான் தமது அபாரமான சக்தியைக்கொண்டும், அறிவைக்கொண்டும் இந்தியாவிற்கு வருஷ முழுதிலும் சூரியன் உதித்துக்கொண்டிருக்க வேண்டுமென்று அனுக்கிரகம் செய்திருக்கிருர். இதுவுமன்றி, பூர்வ காலத்து நமது ரிஷிகளுக்கும், ஞானிகளுக்கும் உதிக்கும் சூரியனின் ஆரோக்கியக் குணங்கள் இன்னவையென்று உபதேசித்திருக்கிருர். அவர்கள் எழுதிவைத்திருக்கும் சாஸ்திர விதிகளை நவீன சாஸ்திரம் இப்போது நிரூபித்துக்காயப்படுத்தியிருக்கிறது.

ஆனால், ரிஷிகளுடைய வம்சத்தில் பிறந்த மூடர்களாகிய நாம் காலையில் சூரிய நமஸ்காரம் செய்யும் விதிகளை அனுசரிக்காமல் இருந்துகொண்டிருக்கிறோம். இயற்கையின் விதிகளை மீறி நடப்பதற்கு தண்டனையிராமற் போகாது. கீழ்ப்படியாமையாகிற இந்த பாபத்திற்கு தண்டனை குரூரமாயிருக்கிறது. ரிஷிகளின் சாபம் நம்மைப் பீடித்துக்கொண்டிருக்கிறது. இந்தியர்களுடைய சராசரி ஆயுட்பிரமாணம் பூலோகத்தில் மற்ற தேசத்தார்களைக்காட்டிலும் மிகக்கம்மி. இந்தியனின் ஆயுட்பிரமாணம் மிகவும் குறைந்திருக்கிறது. நாம் கெட்டுயிர்ப்போடுள்ள பிணங்களாக இருக்கின்றோம். கிழவர்கள் பேர்பாதி இறந்தவர்களாக இருக்கிறார்கள். சிறுவர்களோ, முளையிலேயே மூப்படைந்து, யௌவனமும் ஆரோக்கியமுமின்றி காலம் கழித்து வருகிறார்கள். இந்தியர்களின் ஆரோக்கியம் அடியோடே போய்விட்டது. அந்தோ! இந்த தேசத்திற்கு விநாசகாலம் வந்து விட்டது.

ஆனால், எஜமானர் வேதத்தினுடைய ஆஞ்ஞையைக் கேளுங்கள் :—"விழித்துக் கொள்ளுங்கள்! எழுந்திருங்கள்! எல்லோருக்கும் இரக்கமுள்ள பகவானுடைய ஆசீர்வாதத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்!" உதிக்கும் சூரியனை அனுபவியுங்கள், இப்போதில்லாவிடில், எப்போதும் இந்த க்ஷீணதசையையடையும் தேசத்தார் பகவானுடைய ஆஞ்ஞையின்படி நடந்து முன்போல தீர்க்காயுளாய் வாழப்போகிறதில்லை.

வெள்ளாடு—ஏழையின் பசு

அதன் பாலின் குணம்

ஜான் தாஸய்யா,

ஒய். எம். ஸி. ஏ. ரூரல் ஸெண்டர், மார்த்தாண்டம்.

பசும்பாலை விட, வெள்ளாட்டுப் பாலுக்கு இரண்டுவித பெருத்த அனுகூலங்கள் உண்டு. அதாவது, வெள்ளாட்டுப் பாலினால் காசநோய் வராது. சில கேசுகள் தெரிந்திருந்தபோதிலும் அவை அபூருபமானவைபற்றி, அவற்றை அசட்டை செய்துவிடலாம். காசநோய்க் கிருமி வெள்ளாட்டுப்பாலில் இதுவரையிலும் காணப்பட்டதில்லை.

வெள்ளாட்டுப் பாலினால் இன்னொரு பிரயோஜனம் உண்டு. அதாவது, அதற்கு ஜீரணமாகும் சக்தி அதிகமுண்டு. அமெரிக்காவில் கொலராடோ ஸ்பிரிங்க்ஸிலுள்ள டாக்டர் என். என். பம்பாக் என்பவர், வெள்ளாட்டுப் பாலையும், பசும் பாலையும் பகுத்தறிந்து பார்த்து, இந்த குணத்தை அதிகமாக வற்புறுத்தியிருப்பதுடன், இது போஷணைக் குறைவினால் வருந்தும் குழந்தைகளுக்கும் ஜீரணசக்தி கம்மிப்பட்ட வியாதியஸ்தர்களுக்கும் உபயோகமுள்ள ஆகாரமென்று சொல்லியிருக்கிறார். வெள்ளாட்டுப்பாலின் சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடிய சக்திக்கும், போஷணைகுணத்திற்கும் முக்கிய காரணங்கள், அதன் கொழுப்பு மூடிகளின் சுவர்கள் மெல்லியனவாயிருப்பதும், இரைப்பைத் திராவகம் அந்த மெல்லிய சுவர்களின்மேல் ஜடுதியில் வேலை செய்வதேயாம். இந்த நுட்பமான கொழுப்பானது மிகவும் சாந்தமுள்ளது; சுளுவில் தேகத்தில் கலக்கக்கூடியது. அதிலுள்ள கேஸின் சுளுவில் ஜீரணமாக உதவியாயிருக்கிறது. இதில் ஆல்புயூமின் கொஞ்சம் அதிகமாயிருக்கிறது.

78 அவுன்ஸ் பால் கொடுக்கிறது.

வெள்ளாட்டுப்பாலில் கனபதார்த்தங்கள், அதாவது, கொழுப்புக்களும், உப்புக்களும் நிரம்ப உண்டு. இந்த உப்புக்களில் முக்கியமானது கால்ஸியம் (சுண்ணம்பு). வெள்ளாட்டுப்பாலின் சொஸ்தம் செய்யும் குணங்களுக்கு இந்த உப்பு முக்கியமான உதவியாகும்.

பசும்பால், வெள்ளாட்டுப்பால், தாய் முலைப் பால் இவைகளில் கலந்துள்ள வஸ்துக்கள்.

கலப்பு வஸ்து	பசு 100-க்கு விகிதம்	வெள்ளாடு 100-க்கு விகிதம்	தாய்ப்பால் 100-க்கு விகிதம்
கொழுப்பு ...	3.90	3.80	3.30
பால் சர்க்கரை ...	4.90	4.50	6.50
கால்ஸியத்துடன் கலந்த ப்ரோடீன்கள்	3.20	5.10	1.50
உப்புக்கள் ...	0.901	0.939	0.313
டை கால்ஸியம் பாஸ்பேட் ...	0.175	0.092	—
ட்ரை கால்ஸியம் பாஸ்பேட் ...	—	0.062	—
மானோ-மெக்னீஷியம் பாஸ்பேட் ...	0.103	—	0.027
டை மெக்னீஷியம் பாஸ்பேட் ...	—	0.068	—
ட்ரை மெக்னீஷியம் பாஸ்பேட் ...	—	0.024	—
மானோ பொடாஷியம் பாஸ்பேட் ...	—	0.073	0.069
டை பொடாஷியம் பாஸ்பேட் ...	0.230	—	—
பொடாஷியம் ஸைட்ரேட் ...	0.052	0.250	0.103
ஸோடியம் ஸைட்ரேட் ...	0.222	—	0.055
பொடாஷியம் க்ளோரைட் ...	—	0.160	—
ஸோடியம் க்ளோரைட் ...	—	0.095	—
கால்ஸியம் க்ளோரைட் ...	0.119	0.115	0.059

இப்போது, வெள்ளாட்டுப் பாலையும் பசும்பாலையும் ஒத்திட்டுப் பார்ப்போம். சில அற்புதமான விஷயங்கள் புலப்படும். சாதாரணமாய் நாம் வெள்ளாட்டுப் பாலை விரும்புகிறதில்லை. ஏன்? சிலர், அதன் மணத்தினாலும் ருசியானாலும் என்கிறார்கள். இது நிர்வாகத்தைப் பொருத்திய விஷயம். யாதொரு மணமுமின்றி நாம் வெள்ளாட்டுப் பாலை உற்பத்திசெய்திருக்கிறோம். முக்கியமான வித்தியாஸம் யாதெனில், பசும்பால் ஆஸிட் குணமுள்ளது. இரைப்பை துர்ப்பலப்பட்டிருப்பவனுக்கு இது உயிருக்கே மோசத்தை விளைவிக்கக்கூடியது. பசும்பால் ஜீரணமாவதற்கு இரண்டுமணி காலம் வேண்டும். வெள்ளாட்டுப்பாலோ, 30 நிமிஷங்களில் ஜீரணமாகி விடும்.

பசும்பால், வெள்ளாட்டுப்பால், தாய்ப்பால் இவைகளிலுள்ள உலோக உப்புக்களைச் சோதித்துப் பார்த்ததில், இந்த மூன்றுவகைப் பால்களிலும், 12 வகை உப்புக்கள் இருக்கின்றனவென்று தெரிகிறது. இந்த பன்னிரண்டில் 9 வகை உப்புக்கள் வெள்ளாட்டுப்பாலில் இருக்கின்றன; 6 பசும்பாலில் இருக்கின்றன; 5 தாய்ப்பாலில் இருக்கின்றன. பசும்பாலில் இரும்பு கிடையாது. வெள்ளாட்டுப் பாலில் 7 முதல் 10 மடங்கு இரும்பு இருக்கிறது.

“பொடாஷியத்திற்கும் பிராண வாயுவிற்கும் பலமான சிநேகிதம் உண்டு. ஒவ்வொரு கலப்பிலிருந்தும் அதை அது எடுத்துக்கொள்ளுகிறது. இத்துடன், வெள்ளாட்டுப் பாலிலுள்ள இரும்பும்



மார்த்தாண்டம்—சூரத்தி வெள்ளாடுகள்.

சேர்ந்தால், வெள்ளாட்டுப் பாலுக்குப் பிராணவாயுவை எடுத்துக்கொள்ளும்படியான சக்தி உண்டாகிறது.” ஆனதுபற்றி, மற்ற பாலைவிட இது விசேஷமானது.

இயற்கை முறையில் சொஸ்தம் செய்தல்

ஆர். இராஜகோபாலன், பி.ஏ.,
உதகமண்டலம்.

இந்த பூலோகத்தில் சுக துக்கம் இரண்டும் கலந்திருக்கின்றன. ஒவ்வொரு மூலையிலும் வியாதிகள் ஒளிந்துகொண்டிருக்கின்றன. ஒருவன் அவற்றின் கொடுமைகளுக்கு எப்போதாகிலும் இரையாவது நிச்சயம். கர்மம் என்னும் கொள்கைப்படி, ஒருவன் பூர்வ ஜன்மாவில் செய்த பாவங்களுக்காகக் கஷ்டப்படுகிறானென்றும், வியாதியானது, அவன் படும் கஷ்டங்களில் ஒன்றென்றும், அந்த பாவத்தின் அளவுப்படி அது கடுமையாயோ, நீடித்தோ இருக்கிறதென்றும் சொல்லப்படுகிறது. ஆனால், தற்காலத்திய மனிதன் இம்மாதிரியான நம்பிக்கைகளுக்கு இடம் கொடுக்கிறதில்லை. வியாதிக்குக் காரணம், ஒருவனுடைய முட்டாள் தனம் அல்லது புத்தியீனமேயாம். சிலர், தமது பெற்றோர்களின் அறிவீனத்தினால் வருந்துகிறார்கள்; சிலர் யோசனையில்லாத வாழ்வு வாழ்வதனால் வருந்துகிறார்கள்.

வியாதிக்குக் காரணம் எதுவாயிருந்த போதிலும், பூலோகத்தில் இப்போது நானாவிதமான வியாதிகள் வியாபித்திருக்கின்றன. பல்வலி முதல், மெனிங்கைடிஸ் வரையில் அநேக வியாதிகள் இருக்கின்றன. தவிர, சஸ்திர சிகிச்சை செய்யும்படியான கோளாறுகள் அநேகமிருக்கின்றன. இந்த வியாதிகளுக்கு ஏற்றபடி சிகிச்சை செய்வதற்கு, வைத்திய சாஸ்திரமும் அபிவிருத்தியாய்க் கொண்டிருக்கிறது. வியாதியை வெல்ல அநேக விதமான மருந்துகள் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. அப்படியிருந்தும், மருந்துக்குக் கேட்காத நீடித்த வியாதிகள் அநேகம் இருக்கின்றன. மருந்தின் உபயோகத்தையும் பிரயோசனத்தையும்பற்றிடாக்டர்களுக்குள்ளேயே அபிப்பிராயபேதம் இருக்கிறது. மருந்துகள் இருட்டில் தாண்டுவது மாதிரி என்று அநேகர் நினைக்கிறார்கள். தேகத்தொழில் சாஸ்திரம், தேகக்கூறு சாஸ்திரம் இவைகளைச் செவ்வையாய் அறிந்திருப்பதால், வியாதியின் காரணத்தை குறிகள் மூலமாக ஒரு குறிப்பிட்ட கோளத்திற்கோ, உறுப்புக்கோ கண்டுபிடித்து, அதற்கு, வாய் மூலமாயோ, இஞ்செக்ஷன் மூலமாயோ மருந்தைப் பிரயோகம் செய்கிறார்கள். ஆயுர்வேதம் என்று சொல்லப்பட்ட நமது புராதன வைத்திய சாஸ்திரத்தில் வாத, பித்த, சிலேத்துமம் என்று சொல்லப்பட்ட மூன்று ஆதி காரணங்களைக் கொண்டு வியாதிகளைப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதன் மருந்துகள் யாவும் பட்டைகள், இலைகள், கொட்டைகள் முதலிய இயற்கை வஸ்துக்களேயாம். இங்கிலீஷ் மருந்துகளோ, அநேக ரஸாயனக்கலப்புக்களைச் சேர்த்துச்செய்யப்பட்டன. இவை உலோக உப்புக்களானபடியால், தேகத்திற்கு அழற்சியை உண்டுபண்ணக்கூடியவை. அவை, தற்சாந்தியாய் வியாதியை அடக்குவதேயொழிய, முழுதிலும் சொஸ்தப் படுத்தக் கூடியவையல்ல. கொஞ்சகாலம் பொறுத்தாவது, அவைகளின் எதிர்த்தாக்கு நன்றாய்க் காணப்படும்.

டாக்டர்கள் இருக்கவேண்டியது அவசியம். ஆனால், முக்கியமாய் யுத்தம், விபத்துக்கள், தொத்து வியாதிகள் இவைகள் விஷயத்தில்தான் அவர்கள் தேவை. சஸ்திர சிகிச்சையில், பேர் போனவர்கள் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் மண்டையோட்டைத் திறந்து, ஒரு நிமிஷகாலம் மூளையைச் சரிப்படுத்தும்படியான அவ்வளவு நிபுணர்களாக இருக்கிறார்கள்.

வியாதிகளைச் சொஸ்தம் செய்வதில், மருந்துச் சரக்குகளை அதிகமாகக் கொடுக்காமல் சொஸ்தம் செய்வதே சரியான முறை. சூரியன், காற்று, ஜலம், வியாயாயம் ஆகாரம் முதலியன இயற்கைவைத்தியம் செய்வோர்களின் முக்கிய குறைகள். இவை யாவருக்கும் கிடைக்கக்கூடியவை. ஆனால், இவைகளைப் புத்திசாலித்தனமாய் உபயோகித்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

‘இயற்கையைப் பின்பற்று’ என்பது கொள்கை. கீழ் வகுப்பைச் சேர்ந்த பிராணிகள் நோய்க்கிரையாதலரிது. பெற்றோர் ஆரோக்கியமற்றவர்களா யிருந்தாலொழிய, ஒருசிசு, நாகரீகத்தின் கேட்டுக்கு உள்ளாகாமல் இயற்கைமுறையில் வளர்க்கப்பட்டால், சரியானமனிதனாக ஆவான். பட்டணங்களிலுள்ள தும்பும், சத்தமும், அசுத்தமான ஆகாரங்களை உண்பதும், நன்றாய்த் தீட்டப்பட்ட ஆகார வஸ்துக்களும், நாக்கு ருசி கேட்பதும், உட்கார்ந்து வேலை செய்யும் பழக்கங்களும், முதிர்ந்த நாகரீகத்தின் பலனாக ஏற்பட்ட இவை யாவும் மானிடரின் அறிவையும், ஆரோக்கியத்தையும் குன்றும்படிச்செய்து விட்டன. நமது முன்னோர்கள் வாழ்ந்த முறையை அனுசரித்து வந்தால்தான், ஒருவன் இயற்கைக்கு திரும்பிப் போக முடியும்.

அசுத்தங்கள் தேகத்தில் சேர்ந்திருந்தால், நுட்பமான தேக உறுப்புக்களை அடைத்து, அநேகவித வியாதிகளை உற்பத்தி செய்கின்றன. நாம் சுவாஸிக்கும் காற்றினாலும், நாம் குடிக்கும் ஜலத்தாலும், நாம் உண்ணும் உணவினாலும் அசுத்தங்கள் தேகத்தினுட் புகுகின்றன. தவிர, சர்மத்தின் மூலமாய் அநேக விஷக்கிருமிகள் நுழைகின்றன. நோயைச் சுமந்து செல்லும் விஷக்கிருமிகள் அசுத்தமான தேகத்தில் வளரும். தேகசுத்தம் அவைகளுக்குக் கெடுதலையை விளைவிக்கும். இயற்கை வைத்தியத்தின் முக்கிய அம்சம் யாதெனில், தேகத்திலுள்ள அசுத்தங்களை ஒழிப்பதற்கு வேண்டிய உபாயங்களைச் செய்வதேயாம். ஆகாரத்தைச் சரிப்படுத்தல், ஸ்நானங்கள், வியாயாமங்கள் முதலியன இச்சிகிச்சையில் சம்பந்தப்பட்டவை. இயற்கை வைத்தியத்தில் அநேக வித கிளைகள் உண்டு. அவையாவன: ஆகார நியமம், ஜல வைத்தியம், சூரிய வைத்தியம், ஸ்பாண்டுலோ தீரபி, யோக வைத்தியம், க்ரோமியோதீரபி, மாஸேஜ் முதலியன. ஆனால், இவைகளின் பலன் அசுத்தங்களை வெளிப் போக்குவதேயாம்.

இயற்கை வைத்தியம் நூதனமான சாஸ்திரமன்று. கொஞ்ச காலத்திற்கு முன் இதை அசட்டை செய்யப்பட்டது. இப்போது இதன்மேல் அதிக பிரமை ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஜர்மனியிலும் அமெரிக்காவிலும் இயற்கை வைத்தியத்தில் அநேகர் தேர்ச்சியடைந்து வருகிறார்கள். இந்தியாவிலும், இந்தப் பழைய வைத்திய முறையைக் கற்க விரும்புகிறார்கள். இந்த இயற்கை முறையை சில வைத்தியர்கள் கையாண்டும் வருகிறார்கள். ஆனால், அதற்கு அநேக தடங்கல்கள் ஏற்படுகின்றன. இதன் கொள்கைகள் மிகவும் சுலபமானபடியால், இதில் ஜனங்களுக்கு நம்பிக்கையை உண்டுபண்ணுவது கடினமாயிருக்கிறது. படித்தவர்கள் தாம் இதன் பிரயோஜனத்தைக் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள். ஆனால், அவர்கள் இதை அப்பியஸிக்க முடிகிறதில்லை. பணப்பெருமையினால் இந்த சுலபமான முறையை அனுசரிக்க விரும்புகிறதில்லை. இயற்கை வைத்தியர்களை அவர்கள் உன்மத்தர்களாகக் கருதுகிறார்கள். மதியீனர்கள், மருந்துச் சரக்குகள்தாம் நோய்களைக் கேட்குமென்று திடமாய் நம்புகிறார்கள். ஆனது பற்றி, இந்த வைத்தியத்தினால் நல்ல வருமானம் கிடைக்கிறதில்லை. இந்த வைத்தியர் சில யோசனைகளைச் சொல்லலாமேயொழிய, மருந்துகள் கொடுக்க முடியாது. அதனால் பணம் வருகிறதில்லை. இத்துறையில் அநேக வைத்தியர்கள் இல்லையென்றால் அதில் ஏதாகிலும் ஆச்சரியமுண்டா?

நீடித்த வியாதிகளை நாம் உண்ணும் உணவை சரிப்படுத்துவதினாலேயே சொஸ்தம் செய்யலாம். தேகத்திற்கு வலுவு வரவேண்டுமென்று ஜனங்கள் போஷணையுள்ள ஆகாரங்களை உண்கிறார்கள். ஆனால் அது தேகத்தில் உறிஞ்சப் படுவதையும் அதன் கழிவிடைகள் வெளியாவதையும் பற்றி அவர்கள் கவனிக்கவில்லை. இதுவே அநேக ரோகங்களுக்குக் காரணம். ஜீரணம், உறிஞ்சப்படுதல், கழிவிடை வெளியாதல் ஆகிய இம்மூன்றையும் இயற்கை வைத்தியம் சமானமாகப் பார்க்கிறது. ஆரோக்கியம், சுகாதாரம் இவற்றின் கொள்கைகளைச் சரியானபடி பரவச் செய்வதால், இதுவே சொஸ்தம் செய்வதற்கு ஏற்ற முறை.

கண்ணின் பாதுகாப்பு

டாக்டர் எஸ். கே. குப்தா, பி.டி. எஸ்.ஸி. பி.ஏ.

சர்ஜன் டென்டிஸ்டு அண்டு ஆப்தால்மிக் சர்ஜன், அம்பாலா கண்டோன்மெண்டு.

கண்கள் மூளையின் ஜன்னல்கள் ஆகும். பூலோகத்திலுள்ள உருவங்கள் யாவும் உள்ளபடியே இவைகளின் மூலமாய், அறிவை உற்பத்தி செய்யும் ஆச்சரியமான அந்த உறுப்புக்கு அனுப்பப்படுகின்றன. இச்சிறு உறுப்புக்கள் இராவிடில் நமது வாணாள் வீணாகும். வெளிச்சம் என்பது இன்னதென்று தெரியாமலும் அதன் பலன்கள் இன்னவையென்று தெரியாமலும் இருந்தால் அந்த வாழ்வு கேவலமான வாழ்வு. ஆனதுபற்றி, யாராகிலும் கண்களை அசட்டை செய்வார்களா? நல்ல பார்வையைச் செலுத்தும்படியான சக்தியை ஒழித்து நமது வாழ்நாளை நிஷ்பிரயோஜனமாக்கும்படியாகச் செய்யும் நோய்களையும் விபத்துக்களையும் கண்களுக்கு நேரிடவொட்டாமல் அவைகளைப் பாதுகாப்பது நமக்கும் நம்மை சிருஷ்டித்த பகவானுக்கும் நாம் செய்யவேண்டிய கடமையன்றோ? நம்முடைய அறிவீனத்தால் அநேக அழகான ஜீவன்கள் பூலோகத்தில் உபயோகமில்லாமற் போய்விடுகிறார்கள். முக்கியமாய் குழந்தைகள் குருட்டுத்தனத்தை உண்டாக்கும் வியாதிகளுக்குச் சுளுவில் இரையாகிறார்கள்.

முதலில் குழந்தைகளை எடுத்துக்கொள்வோம். பார்வைக்குறைவிற்கு வின்வருவன முக்கிய காரணங்களாகும்:—

1. எட்டு வயதாவதற்கு முன்னமே வித்தியாரம்பம் செய்வித்தல்.

2. பார்வைக்குறைவு இருக்கும்போதே மாணவர்கள் படித்தல்.

3. பிசகான கண்ணாடிகளை போட்டுக் கொள்ளுதல்.

4. சின்ன எழுத்தில் வரிகள் நெருங்கி பக்கத்திற்குக் குறுக்காக அச்சிடப்பட்ட புத்தகங்களை உபயோகித்தல்.

5. ஒரு அடிக்குக் குறைவான தூரத்தில் கண்களுக்கு நெருக்கடி உண்டாகும்படியாய் படிப்பதும் எழுதுவதும்.

6. பிசகான காற்றோட்டம்.

7. நிலா, வெளிச்சம் கம்மி, இருட்டு, இவைகளிலும், படுத்துக்கொண்டும், நடந்துகொண்டும், சவாரி செய்துகொண்டும், புகைவண்டி அல்லது கார் இவை ஓடிக் கொண்டிருக்கும்போதும் படித்தல்.

8. நேராக சூரிய வெளிச்சத்திலும், பிரகாசமான வெளிச்சத்திலும் படித்தல்.

9. உறங்கிக் கொண்டே படித்தல்.

10, போதுமான இடை இன்றி அதிக நேரம் படித்தல்.

குழந்தைகளின் கண்களில் குறை இருப்பதென்று தெரிந்தவுடனே தக்க வைத்தியரை ஆலோசிக்க பெற்றோர்கள் பிரயத்தனப்பட்டால், அநேக குருடாகக் கூடிய கேஸ்களைக் காப்பாற்றக் கூடும். குழந்தைகளின் கண்கள் நுட்பமானவை, படியக்கூடியவை. ஆனதுபற்றி பார்வைக்குறைவிற்கு என்னென்ன சந்தர்ப்பங்கள் அனுகூலமாயிருக்கின்றனவோ அவைகளுக்கு அக்கண்கள் உட்படும். தூரதிருஷ்டி குழந்தைகளிடம் சகஜம். கிட்டதிருஷ்டியோ 10 வயதிற்கு முன்னால் காண்பதரிது. ஆஸ்டிக்மாடிஸம் என்னும் பார்வைக்குறைவு ஒன்றுண்டு. இதனால் பார்க்கப்படும் பொருள்கள் களங்கமாகத் தெரியும். இதற்காக தகுதியான கண்ணாடிகள் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். இல்லாவிட்டால், பார்வை பலம் குன்றிப் போகும். குழந்தைகளின் கண்களை சுத்தமாய் வைத்திருக்கவேண்டும். சூரியனைப் பார்க்கும்படியாகவும் பளபளப்பான வஸ்துக்களைப் பார்க்கும்படியாகவும் அவர்களை விடக்கூடாது. சிறு அச்சு எழுத்துக்களை வாசிக்கும்படி செய்யக்கூடாது. எழுதுவதற்கும் வாசிப்பதற்கும் தக்க நிலைமைகளை அவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுக்கவேண்டும். மேலும், அவர்களுக்கு நல்ல ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டும். போதுமான வியா

யாமம், நல்ல காற்று, சூரிய வெளிச்சம், தூக்கம் இவை யாவும் வேண்டும்.

கண்ணாடிகளைக்குறித்து இரண்டு மூன்று விஷயங்கள் சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. வயது செல்லச் செல்ல, கண்களின் ஒளி வட்டத்தில் நெகிழும் சக்தி போய்விடுகிறது. சரியான பார்வைகள் உண்டாவதற்கு உதவி வேண்டும். இந்த உதவி லென்ஸுகளால் கிடைக்கும்.

இருட்டறையில் கண்களைப் பரீக்ஷை செய்வதில் தேர்ச்சிபெற்ற கண் வைத்தியர்களைக்கொண்டு கண்களைப் பரீக்ஷை செய்துகொள்ள வேண்டும். பார்வைக் குறைவைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு இந்தப் பரீக்ஷை முக்கியமானது. ஆனதுபற்றி இதை இருட்டறையில் கண் வைத்தியரே செய்யவேண்டியது.

கண்களைப் பாதுகாக்க வேண்டியது அவசியம் என்று சொன்னால், அது நியாயமாய் யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். இருந்தபோதிலும், கண்களை அநேகர் அசட்டை செய்கிறார்கள். அதற்குச் சரியான சிகிச்சை செய்கிறதில்லை. கண்களைத் திறந்து வைக்கும்போதெல்லாம் அவற்றிற்கு ஓய்வு இல்லை என்றர்த்தம். அது தானாக எவ்வளவு வேலை செய்கிறதென்று உனக்கே தெரியவரும். இந்த நுட்பமான இயந்திரத்திற்கு நுட்பமான சிகிச்சை வேண்டும். கொஞ்சம் சரிப்படுத்தினால் அதனால் எவ்வளவு வித்தியாஸம் உண்டாகும்.

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள்.

ஆகாரத்தில் அலுயூமினியம்.

இது விஷயமாக அதிகமாய் எழுதப்பட்டிருக்கிறது. கடைசியாகச் சொல்லப்பட்டது இதற்கு அனுகூலமாகவிருக்கிறது. அலுயூமினியத்தில் வாஸ்தவமாய் அருவெறுப்புள்ள சில நபர்கள் தவிர, மற்ற நபர்களின் இரத்தத்திலும் அவயவங்களிலும் காணப்படும் அலுமினீயமானது மிகவும் நுட்பமாய் இருப்பதால், அவர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு அதனால் யாதொரு கெடுதலும் உண்டாகாதென்று மினிஸ்டிரி ஆப் ஹெல்த் கெமிகல் லாபரேடரிக்குத் தலைமைவகிக்கும் ஜி. டப்ளியூ மானிரி வில்லியம்ஸ் என்பவர் அபிப்பிராயப்படுகிறார். சமையல் செய்ய உபயோகிக்கப்படும் அலுயூமினியப் பாத்திரத்தினால் அபாயம் ஒன்றுமில்லை என்று அதை விடுதலை செய்துவிட்டு, ரொட்டி செய்வதில் படிகாரம், பேகிங் பவுடர் முதலியன உபயோகிப்பது விரும்பத் தக்கதல்லவென்று கருதப்படுகிறது. ஏனெனில், இதன் மூலமாய் கரையக்கூடிய அலுயூமினீயம் உப்புக்கள் அதில் கலப்பதால், அவை இரைப்பையின் உட்பக்கத்தில் அழற்சியை உண்டாக்கி ஜீரணத்தைக் கெடுக்கும்.—தி ப்ராக்டிஷனர்.

மனதிற்கினிய தொழில்கள்.

ஒவ்வொரு நபரும், அவர் விஞ்ஞானியாயிருந்தாலும், சிற்றாளாயிருந்தாலும், தன் மனதிற்கினிய ஒருதொழிலை விருத்தி செய்ய வேண்டும். மனதை வேறு துறைகளில் திருப்பினால் வேண்டிய ஓய்வு கிடைக்கும். அதன்பிறகு அந்த மனது புத்துயிர்ப்பித்த வலுவுடன் உழைக்கும். மேலும், வெவ்வேறு தொழில்களைச்செய்யும் ஜனங்களுடன்கூடத், தானும் கலந்து வேலை செய்வதனால், தனது அபிப்பிராயங்களைத் தெரிவித்து, நூதனமான சிநேகிதர்கள் ஏற்பட்டு, அதனால் ஏராளமான பலன் கிடைக்கும்.

தவிர, ஒவ்வொரு நபரும் தனது ஜீவகாலத்தின் பின்பாகத்தைக் கவனிக்க வேண்டும். அப்போது, தேகத்தில் சக்தி குறையும்போது, தான் இதுகாறும் செய்துவந்த தொழிலைச்செய்யமுடியாது. அக்காலத்தில், தன் மனதிற்கினிய ஒரு தொழில் இருந்தால், மனதிற்குச் சஞ்சல

மிராது. அதனால் லாபமும் நலமும் உண்டாகும்.

எவனொருவன் மனதிற்கினிய தொழில்களை விருத்திசெய்து, அதனால் மூளைக்கு ஓய்வைக்கொடுத்து, உபயோகமான வழியில் மனதைச் செலுத்துகிறானோ, அவனே தரித்திரத்தைஒழிக்க பொன்னைச்சேர்த்து வைப்பவனாவான்.—மெடிகல் ஹெரல்டு.

அகசியத்தின் சௌஸ்தம் செய்யும் சக்தி.

நோயாளிக்குப் பூலோகம் இருளடைந்தும், துர்க்குறியாகவும் காணப்படும். தேகத்தைப் பரீக்ஷித்துப் பார்ப்பது ஒரு கடுமையான விஷயம். அதை வைத்தியர் ஒரு விளையாட்டாகவும், ஜாலவித்தையாகவும் மாற்றுகிறார். நோயாளி இன்பமில்லாத மருந்தைச் சாப்பிடுகிறான். அதைச் சாப்பிடுவதில் அவனுக்குப் பிரீதி. சஸ்திர சிகிச்சை செய்தானதும், டாக்டரும் நர்ஸும் செய்யும் ஊழியம் அவன் மனதிற்கு நிம்மதியைக் கொடுக்கிறது. இது இன்பகரமாயும் ஆச்சரியமாயுமிருக்கிறது.

அகசியம் என்பது மானிடரின் குணத்தை அறிந்துகொள்வது. உற்சாகமுள்ள ஒரு டாக்டர், சௌகரியம், சந்தோஷம் இவற்றைக் கொடுக்கக்கூடியவர். இவர் நோயாளியின் பயத்தை நம்பிக்கையாக மாற்றி, அவனுடைய இருளடைந்த மனதிற்கு வெளிச்சத்தையும் சுகத்தையும் அளிக்கிறார்.

நோயானது ஒரு பேதப்பட்டவிஷயம். அதன் தாறுமாறுதல்கள் வெளிப்படுவதற்கு அநேக சந்தர்ப்பங்கள் உண்டு. அவை வருந்தும் நோயாளிக்குக்கூட அகசியமாகத் தோன்றும். சாமர்த்தியம் உள்ள வைத்தியர், நோயாளிக்கும் கவலைப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் அவன் குடும்பத்தாருக்கும் கொடுக்கக்கூடிய உற்சாகமானது, ஒரு பேலான அகஸியமாகும். சாஸ்திர அறிவும், சாமர்த்தியமும் எவ்வளவு தேவையோ, அவ்வளவு அகஸியமும் அவருக்கு வேண்டும்.

டாக்டரும் நர்ஸும் செய்யும் ஊழியத்தை நோயாளி ஒத்துக்கொள்வதற்கு அகஸியம் முக்கியமானது. அதுவே இரக்கம் என்று சொல்லப்படுகிறது. அது மறைந்திருக்கும் இடத்தைவிட்டு, வெளிச்சத்திற்கு வருகிறது. இம்மாதிரி தன் இரக்கத்தைத் தன் அகஸியத்தில் காட்டும் டாக்டர் தேவ அருள் பெற்றவராவார்.—ஜர்னல் ஆப் மெடிகல் சொஸைட்டி ஆப் நியூ ஜர்ஸி.

சுவாஸத்தில் துர்நாற்றம் வீசுவதற்கு மூல காரணம்.

சுவாஸத்தில் துர்நாற்றம் வீசுவதற்குக் காரணம் இன்னதென்று நிச்சயமாய்ச் சொல்ல முடியாது. அது மொத்தமாய் தேகத்தைப் பொருந்தியது என்று சொல்லப்படுகிறது. இரத்தத்திலிருந்து வரும் காற்றினாலேயோ, அல்லது உமிழ் நீரில் வந்து சேரும் வஸ்துக்களாலேயோ நுரையீரல்களிலுள்ள சுவாஸம் நாற்றமெடுத்துப் போகிறதென்றும், அல்லது துர்நாற்றம் இரைப்பையிலிருந்து வருகிறதென்றும், உள்ளிப்பூண்டு, வெங்காயம் இவை உண்ட பிறகு, இந்த துர்நாற்றம் சுவாஸத்தில் உண்டாகிறதென்றும் சொல்லப்படுகிறது. எச். டப்ளியூ. ஹாக்கார்டும், எல். எ. க்ரீன்பர்கும் வாய்தான் மூல காரணம் என்று நிரூபித்துக் காட்டியிருக்கிறார்கள். இந்த மரக்கறிகளின் துண்டுகள், பற்கள், டான்ஸில்கள், நாக்கின் பாப்பில்லே இவைகளில் ஒட்டிக்கொண்டு, அதனால் துர்நாற்றம் வீசுகிறதென்று அவர்கள் சொல்லுகிறார்கள். $1\frac{1}{2}$ கிராம் பச்சை உள்ளிப்பூண்டை நன்றாய்மென்று தின்னப்பட்டது. சுவாஸத்தில் நாற்றம் உண்டாகி, 24 மணி காலம் அதேமாதிரி இருந்தது. அந்த துர்நாற்றம் போனவுடன், அதே அளவு பூண்டை மெல்லியதாய் நறுக்கி, ஜிலடின் காப்ஸ்யூல்களில் அடைத்து மூடி விழுங்கப்பட்டது. பின்னிட்டு 24 மணி காலம் வரையில் ஒருவித மான நாற்றமும்காணப்படவில்லை. ஆனால், எப்பம் விட்டபோது மட்டும் உண்டாகி, ஒருக்ஷணம் இருந்தது. இந்த ஆராய்ச்சியினால், வாயிலும் பற்களிலும், துண்டுகள் தங்குவதனால் சுவாஸத்தில் இந்த துர்நாற்றம் உண்டானதென்று ஏற்பட்டது. பூண்டு அல்லது வெங்காயம் சாப்பிட்ட பிறகு சுவாஸத்தில் வெளிவிடும் வால

டைல் எண்ணெய் இவ்வளவென்று ரஸாயன ஆராய்ச்சியினல் அளக்கலாம். 20 கிராம் வெங்காயம் சாப்பிட்டால் எவ்வளவோ, அவ்வளவே எண்ணெய் 2 கிராம் சாப்பிட்டாலும் இருந்ததென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இதனல் தூர் நாற்றத்திற்குக் காரணம் வாய்தான் என்றும், இரத்தத்திலிருந்து வரும் கழிவிடையினல் அல்லவென்றும் ஏற்படுகிறது. பின் சொல்லியதாயிருந்தால், சாப்பிட்ட அளவுக்கு விகிதாசாரமாய் எண்ணெயின் அளவு இருக்கவேண்டும். மேலும், பூண்டு, வெங்காயம் இவை சாப்பிட்ட பிறகு வாலடைல் எண்ணெயின் அளவு 1.6 விகிதம் இருந்தது. இந்த மரக்கறிகளிலுள்ள எண்ணெயின் அளவுக்கு இவை ஒத்திருக்கின்றன.

வெங்காயம், பூண்டு சாப்பிட்டவுடன் துர்நாற்றத்திற்கு வாய் காரணமாயிருந்தால், அதைச் சுத்தம் செய்வது சாத்தியமாயிருக்கவேண்டும். பற்களையும், நாக்கையும், ஸோப்பையும் ஜலத்தையுங்கொண்டு ப்ரஷ் செய்து, வாயைக் கொப்புளித்தும், பூண்டின் நாற்றத்தை ஒழிக்க முடியவில்லை. ஆனல், 30 ஸி. ஸி. ஜலத்தில் 0.3 கிராம் க்ளோரோமைன்கொண்டு சுத்தம் செய்யும்போது அனுகூலம் ஏற்பட்டது. வெளியே விட்ட சுவாஸத்தை ரஸாயன சாஸ்திரமுறைப்படி பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில், மணத்தை மட்டும் போக்கடிக்காமல் பூண்டுத்துண்டுகள்கூட சுத்தம் செய்யப்பட்டன. மற்ற காரணங்களால் உண்டாகக்கூடிய துர்நாற்றம் இந்த சிகிச்சையினல் அனுகூலமாகலாமென்று இந்த கிரந்த கர்த்தாக்கள் சொல்லுகிறார்கள்.

105 மனிதனுடைய சாதாரணமான வயது.

மனோ நிலைகளைச் சரியானபடி விருத்தி செய்துவரும் பக்ஷத்தில் ஒரு மனிதனுடைய ஆயுள் நிர்ணயம் 105 வருஷங்களுக்கு அதிகமாகலாம் என்று அமெரிக்கன் மெடிகல் அஸோஸியேஷன் ஜர்னலில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஒரு மிருகத்தின் சராசரி வயது அதன் எலும்புக்கூடு விருத்தியாவதற்கு எத்தனை வருஷங்கள் தேவையோ, அதைவிட ஐந்தத்தனை என்றும், மனிதனுக்கு அது வளருவதற்கு 21 வருஷங்கள் பிடிக்குமாதலால், மனிதனுடைய ஆயுட்பிரமாணம் ஏறக்குறைய அதற்கு ஐந்தத்தனை என்றும், அந்த ஜர்னலில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. சாந்தம், திருப்தி, சர்வம் அனுகூலமாகும் என்கிற எண்ணம் ஆகிய இம்மூன்று குணங்களையும் விருத்தி செய்ய வேண்டும் என்று அந்த ஜர்னல் சிபார்சு செய்கிறது.—இந்தியன் வியூஸ்.

வீட்டுக்கு உபயோகப்படுத்தும் விறகிலிருந்த ஈயத்தின் மூலமாய் விஷமுண்டாதல்.

ஈயமானது சாதாரணமாய் எங்கும் உபயோகத்தில் இருந்து வருகிறது. ஆனதுபற்றி, அதை நாம் ஒரு கொடிய விஷமென்று கருதுகிறதில்லை. ஆகிலும், அது ஒரு கொடிய விஷமே. (வெள்ளீயம் அநேக வர்ணங்களில் கலக்கப்படும் ஒரு வஸ்துவாதலால்), வர்ணக்காரர்களும், வர்ணச்சாலைகள், பாட்டரி ப்ளான்ட்ஸ் ஸ்டோர்செய்திருக்குமிடங்கள், ஈய சுரங்கங்கள், உருக்குமிடங்கள், டெட்ரா எதில் ப்ளான்ட்ஸ் இருக்குமிடங்கள் ஆகிய இவ்விடங்களில் வேலை செய்வோர்கள் அநேகர் இதனல் மாண்டிருக்கிறார்கள். இந்த விஷத்தினல் பிராணனுக்கு ஹானி வாராமல் இருந்த கேசுகள் அநேகம். ஈயத்தினல் உண்டாகும் வியாதியைக் குறைப்பதற்குக் கண்டிப்பான விதிகள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. எங்கெங்கே டெட்ரா எதில் காஸோலைன்ஸ் விற்கப்படுகிறதோ, அந்த இடங்களில் சுத்தம் செய்வதற்கு அதை உபயோகப்படுத்தக்கூடாதென்று எச்சரிக்கை செய்ய வேண்டும்.

முன் காலத்தில், பொம்மைகளின்பேரிலும், இரும்புக் கட்டில்களின் கம்பிகளின் பேரிலும் ஈயவர்ணம் பூசியிருந்ததால், அநேக குழந்தைகள் அதனல் விஷப்பட்டனர். இப்போது இந்த சாமான்களைச்

செய்வோர், குழந்தைகள் நடக்கும்படியான சாமான்களுக்கு ஈய வர்ணம் பூசுகிறதில்லை. குழந்தைகள் வெகுகாலம் ஈய முலைக்காம்பு மூடிகளை உபயோகித்து வந்ததால், அதன் விஷம் அவர்களைத் தாக்கியதென்று தெரிய வருகிறது.

தாய்கள் தேகத்தில் பூசிக்கொள்ளும் வாசனைகளிலுள்ள ஈயத்தினால் பிறப்பதற்கு முன்னமே சிசுக்களுக்கு ஈயத்தின் விஷம் தாக்கியதாக ஜப்பான் தேசத்து கிரந்த கர்த்தா ஒருவர் நம்புகிறார். பிறப்பிலேயே இருந்த ஹைட்ரோஸிபாலிஸ், ஸ்பாஸ்டிக் பாராலிஸிஸ் இவைகளுக்கு இதுவே காரணமென்று அவர் சொல்லுகிறார்.

சில வருஷங்களுக்கு முன்னர், ஈயத்தினால் விஷமடைந்த 40 நீக்ரோ குழந்தைகள் பால்டிமோர் ஆஸ்பத்திரிக்கு வெவ்வேறு சமயங்களில் கொண்டுவரப்பட்டன. வியாதி இன்னதென்று கண்டுபிடிப்பது எப்போதும் சுளுவல்ல. இந்தக் குழந்தைகளுக்கு இந்த உலோகத்தின் சம்பந்தம் எவ்வாறு கிடைத்ததென்று யாவராலும் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. ஆனால், குவியல்களாகவுள்ள பழைய பாடரி கேஸுகளை இந்த நீக்ரோவர் எடுத்து விறகாக உபயோகித்ததாக டாக்டர்கள் விசாரித்துத் தெரிந்துகொண்டனர். ஈய ப்ளேட்டுகளை எடுத்துக் கொண்டு இந்த வியாபாரிகள் மூடிகளை எறிந்து விடுவது வழக்கம். நாஷ்வில்லேயில் 14 குழந்தைகளுக்கு இந்த விஷம் உண்டாயிற்று. முதிர்ந்த வயதுள்ளவர்களுக்கு இந்தக் கொடுமையை எதிர்க்கச் சக்தி இருந்தது.—(இன்டர் நாஷனல் மெடிகல் டைஜெஸ்டு) எஸ். குட் ஹெல்த், (அமெரிக்கா).

கழுதைப் பால்.

கழுதைப் பாலில், ப்ரோடீன் கம்மியாயும், சர்க்கரை அதிகமாயுமிருப்பதால், பசும்பாலைக் காட்டிலும் இது அதிகமாக தாய்ப்பாலை ஒத்திருக்கிறதென்னலாம். மேலும், கழுதைப் பாலானது கொழுப்பிலும் காலோரிக் அளவிலும் மிகக்கம்மி. ஜீரணமானதும், நல்ல தயிர் உண்டாகிறது. ஆனதுபற்றி, இந்தப் பால் நன்றாய் எற்றுக்கொள்ளும்படியாக இருக்கிறது. சிசுக்களுக்கு எல்லா பால்களைக்காட்டிலும் இது மிக எளிதில் ஜீரணமாகக்கூடியதென்று சில சாஸ்திர நிபுணர்கள் நம்புகிறார்கள். (கூடியவரையில் சுத்தமாய்க் கிடைக்கும் பக்ஷத்தில்) இதைப் பச்சையாகவே கொடுக்கலாம். எனெனில், கழுதையில் காசநோய் எப்போதோ ஒரு சமயம் காண்கிறது. இந்தப் பிராணிக்கு ஆகாரவிஷயத்தைமட்டும் கொஞ்சம் கவனிக்கவேண்டும். எனெனில், பசுமையான ஆகாரம்கொடுத்தால், மானிடரின் குழந்தைக்கு வயிற்றுப் போக்கை உண்டாக்குகிறது. கழுதைப் பாலைக் கொடுப்பதற்கு முக்கியமான குறிகள்: (1) எந்த விதத்தில் கொடுத்தாலும் பசும்பால் அடியோடே ஒத்துக் கொள்ளாமலிருத்தல்; (2) தாய்ப்பால் கூட ஒத்துக்கொள்ளாத பலஹீனப்பட்ட ஜீரணக்கருவிகள் உள்ள துர்ப்பலமானதும், அகாலப்பிரசவத்தில் பிறந்ததுமான குழந்தைகள்; (3) போதுமான பான்கிராயடிக்கிரியை இல்லாததனால் தாய்ப்பாலிலுள்ள கொழுப்புக்கூட ஜீரணக்கோளாறுகளை உண்டாக்கும்படியான அவ்வளவு தேகம் மெலிந்துபோன குழந்தைகள்; (4) கொடுமையான வயிற்றுக்கழிச்சல் இருந்தபிறகு, தேகம் தேறி வரும்போது; (5) விடாமல் கொழுப்பு எற்றுக்கொள்வது.—மெடிகல் ப்ராக்டிஷனர்.

பொருளடக்கம்.

நரம்புத் தளர்ச்சி

இந்தக் காலத்தில் இது சர்வ சாதாரணமாக இருந்து வருகிறது. பல மாதிரியான சின்னங்கள் ஏற்படுகின்றன. அலுப்பு ஏற்படலாம்; களைப்பு ஏற்பட்டு சிரமபரிகாரம் செய்துகொண்டும் நிவர்த்தியாகாமலிருக்கலாம்; எந்த விஷயத்திலும் கவனத்தைத் திருப்புவதற்குச் சக்தியில்லாமலிருக்கலாம்; மூளை வேலை செய்ய முடியாமலிருக்கலாம்; இராத்திரியில் தூக்கமில்லாமலிருக்கலாம்; அல்லது தூக்கம் வந்தாலும் சரீரத்தை அலட்டிக்கொண்டிருக்கலாம்; பசியில்லாமலிருக்கலாம்; ஆகாரம் சரியாக ஜீரணமாகாமலிருக்கலாம்; சரீரம் பலஹீனப்பட்டு மனதிற்கு உறக்கத்தை உண்டுபண்ணலாம்.

நமது

டாமியானா எலிக்ஸிர்

நரம்புத் தளர்ச்சிக்குத் தகுந்த பரிகாரமாக இருக்கிறது. இது கைமேல் பலன் கொடுக்கத் தக்கதாக இருக்கிறது. இந்த மருந்தை உபயோகித்து, நரம்புகளுக்குத் தென்பை உண்டுபண்ணக்கூடிய உபாயங்களை அனுஷ்டித்து வந்தால், பிணியாளர்கள் சுலபமாக அனுகூலமடைவார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி 166, சென்னை.

— மானிட தேகத்தின் படம். —

ஆல்மான்ஸ் பாகெட் அனடாமிகல் அட்லாஸ்.

இதில் 12 வர்ணப்படங்கள் அடங்கியுள்ளன. ஒவ்வொன்றும் 7"×6" பிரமாணமுள்ளது. புத்தகத்தின் அளவு 6"×3½". இதில், பின்வருவனவற்றை விவரித்துக் காட்டப்படுகிறது.

ப்ளேட்டுகள் 1-2. இவைகளில் தேகத்தின் அநேகவிதமான எலும்புக்கூடுகளைக் காண்பிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

ப்ளேட்டுகள் 3-4. இவைகளில் அநேகவிதமான சதைகளையும், அவைகளின் உற்பத்திஸ்தானம் முதலியவற்றையும் விளக்கிக் காட்டியுள்ளன.

ப்ளேட் 5. இதில் அடிவயிறு, மார்பு இவைகளிலுள்ள அநேகவிதமான உறுப்புக்கள் அடங்கியுள்ளன.

ப்ளேட் 6. ஹிருதயம் பெரிய இரத்தக் குழாய்கள் ஹிருதயத்தோடுகூடிய நுரையீரல், சுவாஸக்குழாய் ஆகிய இவைகள் இதில் காட்டப்பட்டிருக்கின்றன

ப்ளேட்டுகள் 7-8. அநேகவித நாடிக்குழாய்கள், மானிட தேகத்தின்முன்பக்கத்திலும் பின்பக்கத்திலுமுள்ள நரம்புகள்முதலியவற்றை இதில் காட்டப்பட்டுள்ளன.



இதன் விலை ரூ. 2.

ப்ளேட் 9. மூளையின் அடிப்பாகமும், அதன் அநேகவித பாகங்களும், மண்டை நரம்புகளும், மண்டைக்கு இரத்தத்தைக் கொண்டுபோகும் இரத்தக் குழாய்களும், முள்ளந் தண்டுக்கொடியும், நரம்பு வேர்களும் இதில் காண்பிக்கப்பட்டுள்ளன.

ப்ளேட் 10. தலை, கழுத்து இவற்றை நிகளமாகப் பிளந்த பாகம். இதில் அநேக உறுப்புக்கள் காணப்படும்.

ப்ளேட்டுகள் 11-12. கண், காது இவைகளின் பாகங்கள். இந்தப் படங்களைத் தெளிவாய் அறிந்து கொள்ளும் பொருட்டு, அவற்றின் விவரங்களை செவ்வையாய் எழுதப்பட்டுள்ளன.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி 166, சென்னை.

ஆயுள் கால
வரையில் உமது
கண்கள்
கெடுதலின்றி
இருக்க பிரியப்
படுகிறீர்களா ?



அவ்விதமாயின்,
உடனே எங்க
ளிடம் வந்து
பரீக்ஷை
செய்து
கொள்ளுங்கள்.

வெள்ளெழுத்து

வயது முதிர்கையில், அதாவது; 40 வயதிலாவது, சில சமயங்களில் அதற்கு முன்னருமாவது சாதாரணக் கண்கள் பார்வை சக்தியை இழக்க ஆரம்பித்து விடுகின்றன.

இதுவரை விரிவடையக் கூடியவைகளாக இருந்த கண் விழிகள் இந்தக் காலத்தில் இறுகலாகவும் பிடிப்பாகவும் ஆகிவிடுகின்றன. இத்தகைய மாறுதல் ஏற்படுவது இயற்கையே. இதன் பலனாக கண் நரம்புகள் விழிகளில் சரியாக வேலை செய்யாமற் பொய்விடுகின்றன. இதனால் தூரங்களிலுள்ளவர்களைப் பார்க்கும் சக்தி மழுங்கி விடுகிறது. எதையும் தூரத்தில் வைத்துக்கொண்டு பார்க்கவேண்டி இருக்கிறது. அல்லது அதிகப் பிரகாசமான வெளிச்சம் வேண்டியிருக்கிறது. எழுத்துகள் கண்களில் சரியாகப்படாமல், ஒன்றின்மீதொன்று ஏறிக்கொண்டிருப்பதுபோல் இருக்கின்றன. செயற்கை வெளிச்சத்தில் வாசிக்கையில் கண்கள் களைப்படைந்து தலைவலி ஏற்படுகிறது. சிலருக்கு தூரப்பார்வை இருக்கிறது; கிட்டப்பார்வை குறைந்து விடுகிறது. சென்ற 25-வருட காலமாகக் கண்கள் கோளாறை நிவர்த்தி செய்து வந்ததில் நமக்கு ஏற்பட்டுள்ள அனுபவத்தை நீங்கள் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். இதற்காக நவீன கால கருவிகளையும் நாம் தருவித்து வைத்திருக்கிறோம்.

கண்ணாடிகள் வேண்டியில்லாதவர்கள், அவைகளை வாங்கும்படி நாம் சொல்லுவதில்லை. ஒரு ஜதைக் கண்ணாடிகளை விற்பதைக் காட்டிலும், உங்களுடைய ஆதரவும் நட்புமே நமக்கு முக்கியமானவை. ஆகவே, உங்களுக்குக் கண் கோளாறு இருந்தால் நம்மிடத்தில் வாருங்கள்.

சாஸ்திரீயமான கண் வைத்தியர்கள் :

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் - **323**, தம்பு செட்டித்தெரு, சென்னை.

தொகுதி 13, பகுதி 4] [ஏப்ரல், 1936.

ஆரோக்கியதீபிகை
ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆசிரியர்: டாக்டர், யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம்.பி.பி.எஸ்.

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

தற்காலத்திய இந்தியர்களின் ஆரோக்கியமும், ஆயுட்பிரமாணமும்.

தற்காலத்திய இந்தியர்கள் தீர்க்காயுள் உள்ளவர்களா? அல்லது அற்பாயுளுள்ளவர்களா? என்கிற கேள்விக்குப் பதில் என்னவென்பதைத் தெரிந்துகொள்ள நமது தீபிகை வாசகர்கள் ஆவல் கொண்டிருக்கலாம். அவர்களது ஆவலை இந்த வியாஸத்தில் நாம் தீர்க்க உத்தேசித்திருக்கிறோம். தற்காலத்திய இந்தியர்கள் அற்பாயுள் உள்ளவர்களென்றும், அவர்கள் தம் ஆரோக்கியத்திலும் வலுவிலும், ஆயுட்பிரமாணத்திலும் பூலோகத்திலுள்ள மற்ற தேசத்தவர்களைக் காட்டிலும் தாழ்ந்தவர்களென்றும் நாம் அக்கேள்விக்கு விடை கூறுவோம். ஒரு தேச ஆரோக்கியத்தின் அறிகுறி அந்த தேசத்து ஜனங்களின்ஜீவியகாலமேயாம். ஜீவிய காலம் என்றால் என்ன? ஒரு நபர் ஒரு குறித்த வயதில் எத்தனை வருட காலம் ஜீவித்திருக்கக்கூடும் என்பதே. ஜனனகாலத்தில் இந்தியர்களின் ஜீவிய காலம் ஆண்மக்கள் 26.91 வருடங்களும், பெண்கள் 26.56 வருடங்களுமாகும். ஸ்வீடன் தேசத்து ஜனங்களின் ஜீவிய காலம் முறையே 60.72-ம், 62.95-ம் ஆகும். இங்கிலாந்து வேல்ஸில், ஜீவிய காலம் 55.62-ம், 59.58-ம் ஆகும். ஜப்பான் 42.66, 43.20. நமது தேசத்திலுள்ள திருவாங்கூர் ராஜ்ஜியத்தில் 43.80, 44.50. இவ்வாறு, நமது பிரிட்டிஷ் இந்தியாவானது இந்திய ராஜ்ஜியமாகிய திருவாங்கூரையும் பின்னடைந்திருக்கிறது. இந்த அற்ப ஜீவியகாலத்திற்குக் காரணங்கள் யாவை?

1. சுகாதாரக்குறைவு.

இதற்கு முதற்காரணம் சுகாதாரக் குறைவே. பிரிட்டிஷ் இந்தியாவில் பொதுஜன ஆரோக்கியத்திற்கும், சுகாதாரத்திற்கும் செலவழிக்கும் பணம் மிகவும் கம்மி. ஜலாதாரம், சாக்கடைக் கால், குப்பை கூட்டிச் சுத்தம் செய்தல் ஆகிய இவைகள், இந்தியாவில் அநேக பட்டணங்களிலும், நகரங்களிலும் இன்னும் பூர்த்தியடையவில்லை. கிராமாந்தரங்களில் பெரும்பாலும் இப்பிரச்சனைகளைக்குறித்துக் கவனிக்கவேயில்லை. இது விஷயமாக சில புள்ளி விவரங்களைப் பார்க்க விந்தையாயிருக்கும். மேலும்,

அவை இந்தியாவின் யதார்த்த நிலைமையை விளக்கிக் காட்டும்.

"1928-ம் ஆண்டில் ஜர்மனிதேசத்தில் நபர் ஒன்றுக்கு 2 ஆர். எம். அதாவது, (ரூபா 1-5-3) விகிதம் ஆரோக்கியத்திற்கும் சுகாதாரத்திற்கும் செலவழிக்கப்பட்டது. இங்கிலாந்து வேல்ஸ், அதே காரியத்திற்கு, 1926—28 வருஷங்களில் நபர் ஒன்றுக்கு $1\frac{1}{2}$ ஷில்லிங்கு (அதாவது ரூ. 1-0-0) செலவழித்தது. ஜப்பான் வரவு செலவு திட்டப்படி 1927—28-ம் ஆண்டில் நபர் ஒன்றுக்கு $2\frac{1}{2}$ என் அதாவது, ரூ. 3-5-3 செலவழிக்கப்பட்டதாக ஏற்படுகிறது. பிரிட்டிஷ் இந்தியாவில் 247 மிலியன் ஜனங்களுக்கு தலைக்கு $4\frac{1}{10}$ அணு அதாவது, $4\frac{3}{4}$ பென்ஸ் விகிதம் செலவழிக்கப்பட்டது.

மேற்சொல்லிய புள்ளி விவரங்களினால் இந்திய சர்க்கார், இந்தியாவின் சுகாதாரத் தேவைகளுக்குப் பணச்செலவு செய்ய அதிக சிரத்தை எடுத்துக்கொள்ளவில்லை என்று ஏற்படுகிறது. இந்தியாவின் விசனகரமான நிலைமைக்கு சர்க்காராரும் பொறுப்பு ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டும்.

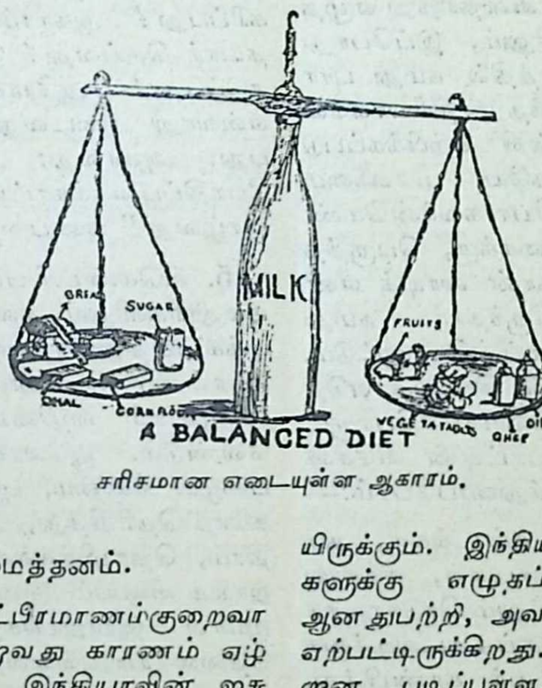
2. போஷணைக்கேடும், போஷணைக் குறைவும்.

சுகாதாரத்திற்கு அடுத்தபடி போஷணை. இந்தியாவானது பெரும்பாலும் விவசாயத் தொழிலை மேற்பூண்ட தேசம். விவசாயிகளோ, கடனில் மூழ்கியிருக்கிறார்கள். கொஞ்சகாலத்திற்கு முன் வெளிவந்த ஒரு ரிபோர்ட்டுப்படி, ஒரு விவசாயியின் சராசரி வருஷாந்தர வருமானம் ரூ. 30; அதாவது, மாதம் ரூ. 2-8-0 ஆகிறது. பயிரிடுவோனுக்குப் போஷணை கொடுக்கக்கூடிய பயிர்களைச் செய்வதற்குப் பணமில்லை. சாதாரணமாய், ஆகாரத்தில் குறைவாயிருப்பது, "பாதுகாக்கக்கூடிய ஆகாரங்களாகும்". அவை, பால், பாலிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட வஸ்துக்கள், முட்டைகள், பச்சைக் காய்கறிகள், பழம், மாமிசம் முதலியன. இப்போது பூலோக முழுதிலும் வியாபித்துள்ள பணநெருக்கடி இந்நிலைமையை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. இந்தியாவின் நிலைமையோ, கேவலமாய் விட்டது. ஒரு தேசத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கும், ஆயுட்பிரமாணத்திற்கும் போஷணையுள்ள ஆகாரம் முக்கியமானது. தேச சங்கத்தார் (லீக் ஆப் நேஷன்ஸ்) இது விஷயத்தில் அதிக சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். போஷணைக்குறைவின் பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கு தேச சங்கத்தார் கூட்டத்திற்கு, ஆஸ்திரேலியா தேசத்துப் பிரதிநிதியாக வந்த மிஸ்டர் எஸ், எம். புரூஸ் என்பவர் ஒரு யோசனை சொன்னார். அதாவது, "விவசாயத்திற்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும்மணமுடித்தல்" என்பதேயாம். "விவசாயமோ சீர்கெட்டிருக்கிறது. ஆரோக்கியத்தின் தேவைகள் திருப்தியடையவில்லை. ஆனதுபற்றி, இவ்விரண்டிற்கும் விவாகம் செய்துவிட்டால், விவசாயத்தைப் பாதுகாத்து ஆரோக்கியத்தைப் பலப்படுத்தலாம்".

தேச சங்கத்தார், பூலோகத்திலுள்ள எல்லா தேசஸ்தர்களுக்கும் பின் வரும் ஆலோசனையை சொல்லியிருக்கிறார்கள். அதை இந்தியா கவர்ன்மெண்டாரும் படித்துப் பார்த்து, தீர்க்கமாயோசித்து, காலதாமதமின்றி, உடனே இந்த போஷணைப் பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்குத் தக்க உபாயங்கள் தேடத் தவறக்கூடாது. இராவிடில், ஜனங்களின் ஆரோக்கியம், வலுவு, ஆயுள் இவைகள் மேலும் மேலும் குன்றி, எறக்குறைய ஒரு நூற்றாண்டிற்குள் நமது தேசத்தில் ஜனப்பதர்கள்தாம் நிற்கும்.

"பொதுஜன ஆரோக்கியமானது அதிகமாக உண்ணவேண்டுமென்று கோருகிறதேயொழிய, உணவுப்பொருள்களின் உற்பத்தியை மட்டுப்படுத்த வேண்டுமென்று கோறவில்லை. ராஜாங்கங்கள் உண்பதைக் குறைவுபடுத்த வேண்டுமென்கிற கோட்பாட்டைக்கொண்டு விலைகளைத் தூக்கி வைக்க பணத்தைச் செலவழிக்கிறார்கள். உண்ணுதலையதிகப்படுத்துவதற்குஇந்தப் பணத்தைச் செலவழிப்பது உத்தமமாயிருக்குமென்று நாம் அவர்கள் மனதிற் பதியும்படி கூறவேண்டும். உணவுப்பொருள்களை கம்மிப்படுத்துவது பூலோக விவசாயத்தொழிலைப்பாதுகாக்காது, தேசியப்

பொதுஜன ஆரோக்கியத்தையும் விருத்தி செய்யாது. அதிகமாக உண்டால் பொது ஜன ஆரோக்கியம் விருத்தியடையும்; விவசாயப்பொருள்கள் விலையாகும்; அதனால் ஐசுவரியம் உண்டாகும். சுற்றிக்கொண்டேவரும் இத்திமையினின்றும் தப்பித்துக்கொள்வதற்கேற்ற உபாயம் இதுவே. ஜனங்கள் ஆரோக்கியமா யிருப்பதற்கு எதை உண்ணலாம் என்பதைப்போதிப்பதற்கு நாம் ஒத்துக்கொள்ளக்கூடும். இராஜாங்கத்தார் வேலையில்லாதவர்களுக்கும், குறைந்த கூலி வாங்கும் தொழிலாளிகளுக்கும் போதுமான பாதுகாக்கக்கூடிய ஆகாரங்களை உற்பத்தி செய்வதற்கு யோசிக்க வேண்டும். பிரத்தியேகமான பிரதேசங்களில் குறைந்த விலைக்கு ஆகாரப் பொருள்களைச் சப்ளை செய்யக்கூடுமா என்பதைக் கண்டறிந்து கொள்ள வேண்டும். பள்ளிக்கூடத்தில் சாப்பாடு போடுவது, பால் சப்ளை செய்வது முதலியவற்றால் சிறுவர்களின் ஆகாரத்தை அதிகப்படுத்துவதை கவனிக்கவேண்டும்"



சரிசமான எடையுள்ள ஆகாரம்.

3. ஏழ்மைத்தனம்.

இந்தியாவில் ஆயுட்பிரமாணம்குறைவாயிருப்பதற்கு மூன்றாவது காரணம் ஏழ்மைத்தனமேயாம். இந்தியாவின் ஐசுவரியத்தைக்குறைத்து, பிரிட்டிஷ் கவிகள் சிலாகித்து எழுதியிருக்கிறார்கள். "ஆர்மஜ் தேசத்தின் ஐசுவரியத்தைப்பற்றியும், இந்தியாவின் ஐசுவரியத்தைப்பற்றியும், அல்லது இராஜாக்களுக்கு முத்துக்களாலும் பொன்னாலும் அபிஷேகம் செய்யும்படியான அவ்வளவு மேன்மையுள்ள கீழ் நாட்டின் ஐசுவரியத்தைப்பற்றியும் மில்டன் எழுதியிருந்த வர்ணனை யாவும் பழைய காலத்துச் சமாசாரமாய் விட்டன. சென்ற 300 வருஷ காலங்களுக்குள் இந்தியா என் இவ்வளவு ஏழ்மைத்தனத்தை அடைந்ததென்கிற ஒரு கஷ்டமான கேள்வியை இங்கு விசாரிக்க உத்தேசமில்லை. இக்காரணங்களை மூன்று பதங்களில் அடக்கலாம். அவையாவன; இராஜீயம், சிக்கனம், பொதுஜன சமூகம். இராஜீயச்சிக்கனச் சுயேச்சை அடைந்து, ஜனசமூக அடிமைப் பழக்க வழக்கங்களை உதறிவிட்டால், பழைய ஸ்திதிக்கு நமது இந்தியா வந்துவிடும். ஆனதுபற்றி, இந்த தேசத்து ஜனங்கள் யாவரும் தமக்குள்ள சண்டை சச்சரவுகளை ஒழித்து, ஏழ்மைத்தனம் என்னும் சேற்றில் புதைந்து கிடக்கும் நமது தேசத்தின் சக்கரங்களைத் தூக்கி, பொதுஜன க்ஷேமத்தின்பொருட்டு, மேலுக்குக் கிளப்புவது ஒவ்வொரு ஜாதியார் வகுப்பார் இவர்களின் கடமையாகும்.

4. மூடத்தனம்.

இந்தியர்களின் பல ஹீனத்திற்கும், குறைந்தஆயுட்பிரமாணத்திற்கும் மூடத்தனம் நான்காவது காரணமாகும். ஏழ்மைத்தனமும்மூடத்தனமும் எப்போதும் ஒன்றுகூடியேயிருக்கும். இந்தியாவில் 100-ல் 95 நபர்களுக்கு எழுதப்படிக்கத் தெரியாது. ஆனதுபற்றி, அவர்களுக்கு மூடத்தனம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. படித்த சிலர், தவறான படிப்புள்ளவர்களாயிருக்கிறார்கள். ஒரிஸ்ஸா, ஸர்வெண்ட்ஸ் ஆப் இண்டியா சொஸைட்டியைச்சேர்ந்த மிஸ்டர் எல். என். ஸாஹு என்பவர், 1931-ம் ஆண்டில் டென்வரில் நடந்த ஒரல்டு பெடரேஷன் எடுகேஷன் அஸோஸியேஷன் முன்பு படித்த ஒரு வியாஸத்தில் தற்போது இந்தியாவிலுள்ள மாணவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுக்கப்படும் படிப்பைக் குறித்து பின் வருமாறு எழுதியிருக்கிறார்:—

"அவன் கற்கவேண்டுமென்கிற எண்ணத்துடன் பள்ளிக்கூடம் போகிறான்.

அதனால் யாதொரு பிசகுமில்லை. ஆனால், படிப்பு ஒன்று தவிர, வேறு எதையும் கவனிக்க வேண்டியதில்லை என்று அவனுக்குப் போதிக்கும்போதுதான் படிப்பின் நோக்கம் மாறி, விரும்பத்தக்கதல்லாமற் போய்விடுகிறது. இங்குதான் தீமை விளைவிக்கப்படுகிறது. ஆனது பற்றி, இந்திய பள்ளிக்கூடங்களின் மாணவர்கள், விரும்பத்தக்க அளவுக்கு மிகக் குறைவுபட்டிருப்பதனால் ஆச்சரியம் ஒன்றுமில்லை".

இந்தியாவில் கல்வி விஷயத்தைக் குறித்து முன்னமே வேண்டிய அளவு சொல்லியிருக்கிறோம். ஆனதுபற்றி, அதைக்குறித்து இங்கு விஸ்தரித்து எழுத உத்தேசமில்லை. ஆகிலும், இப்போது உள்ள பர்ஷியா தேசத்தில் நமது புராதன இந்தியாவில் இருந்த மாதிரியாகவே மாணவர்களுக்குக் கல்வி கற்பிக்கப்படுகிறது. இது விந்தையே. மாக்ஷிமை தங்கிய ஷா ஆப் பர்ஷியா கவர்ன்மெண்டாரின் கல்விக்கொள்கைக்கு, பெருத்த வித்வானாகிய இஸ்ஸாகான் ஸாடிக் என்பவர் ஜவாப்தாரியாயிருந்தார். நமது வாசகர்களின் நன்மையின்பொருட்டும், சிறுவர்களின் கல்வியில் சிரத்தை எடுத்துக்கொள்வோரின் நன்மையின்பொருட்டும், அவருடைய ஏற்பாட்டின் விசேஷ அம்சங்களை இங்கு எடுத்துரைப்போம்:—

1. முற்காலத்தில் கஷ்டங்கள், துர் அதிர்ஷ்டங்கள், சண்டைகள், சச்சரவுகள் எவையிருந்தபோதிலும் நெடுநாளாக நமது முன்னோர்கள் செய்த நடவடிக்கைகள் யாவையும் எடுத்துக் காண்பித்து, ஜனங்களின் ஹிருதயத்தில் சதா ஜீவித்துக்கொண்டிருக்கும்படிச் செய்வது.

2. பிள்ளைகளையும் பெண்களையும் பழக்கி, அவர்களைத் தற்காலத்திய பர்ஷியாவின் நல்ல நகரவாசிகளாக ஆகும்படிச் செய்யவேண்டும். அதாவது, தேசத்தின் கொள்கைகள் எவையோ, அவையே அவர்களின் கொள்கைகளாக இருக்கவும், அக்கொள்கைகள் அனுகூலமாவதற்கு தேசத்தாருடன் ஒத்துழைத்தலுமேயாம். தேசத்தின் எதிர்காலம் இனிப் பிறக்கும் குழந்தைகளின் கல்வியைப் பொருந்தி நிற்பதால், அவர்களைப் பெறும் பெண் பிள்ளைகளை அதற்கேற்ற தாய்மார்களாக இருக்கும்படிப் பழக்குதல்.

3. சன்மார்க்கம், மதம் இவைகளுக்கு அடிப்படையாயுள்ள நல்ல எண்ணங்களும், நல்ல வாக்குகளும், நல்ல செய்கைகளும் எவர்களுக்கு உண்டோ, அவர்களைப் பகவான் ஆசீர்வதிப்பார் என்று நடவடிக்கையாலும் திருஷ்டாந்தத்தாலும் போதித்தல்.

4. நாட்டுப்புறங்களில்வசிக்கும்ஜனங்களுக்கும், ஜாதியார்களுக்கும் எவ்வாறு வசிப்பது? வீடு எவ்விதம் கட்டுவது? அதை எவ்விதம் சாமான்களால் அலங்கரிப்பது? ஆகாரம், உடை எவ்விதம் தயார் செய்வது? நோய்களை எவ்வாறு தடுப்பது? ஆரோக்கியப் பழக்கங்களை எவ்வாறு அடைவது என்பதைக் கற்பிப்பது. அதாவது: ஆரம்பக் கல்வியைப் போதிப்பதைக்காட்டிலும், "எவ்வாறு வாழ்வது" என்பதைக் கற்பிப்பதுமேல்.

5. ஸெகண்டரி பள்ளிக்கூடங்களிலும், கல்லூரிகளிலும், கலாசாலைகளிலும், கெட்டிக்காரச் சிறுவர்களுக்கு இராஜாங்கத்தில் முதன்மை ஸ்தானம் வகித்து, அதற்கு உழைக்கும் வழியைக் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். பூலோகத்தில் பர்ஷியாவின் பழைய நிலைமை, புதிய நிலைமை இவைகளைத் தெரிவித்து, அதன் படிப்பு, சாஸ்திரம், தொழிற்கல்வி, வியாபாரம், இராஜாங்க விஷயம் இவைகளை முன்னேற்ற முள்ள இராஜாங்கத்திற்கு எவ்வளவு தேவையோ அவ்வளவு கற்பிக்கவேண்டும்.

6. பிரத்தியேகப் பள்ளிக்கூடங்களில் முதன்மை ஸ்தானம் வகிக்கக்கூடிய சாமர்த்தியமுள்ள தொழிலாளிகளுக்கு அவரவர் தொழிலில் மேன்மையடையும் பொருட்டு, தக்க பயிற்சி செய்வித்து. அவர்கள் பொறுப்பு இன்னதென்பதை அவர்களுக்குத் தெரிவிக்கவேண்டும்.

7. எல்லாப் பள்ளிக்கூடங்களிலும், ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்யவேண்டிய விதத்தையும், ஆரோக்கியவிளையாட்டுகளை ஆடவேண்டிய விதங்களையும் வற்புறுத்த வேண்டும்.

8. சிறுவர்கள் ஓய்வு நேரங்களை புத்தி சாலித்தனமாய் உபயோகிக்கவேண்டிய விதத்தை கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். அதாவது: படமெழுதுதல், பாட்டு பாடுதல், சங்கீதம், நாடகம், விளையாட்டுகள் முதலிய ரஸஞானத் தொழில்களிலும், ஜனசமூகத் தொழில்களாகிய விருந்தினரைபார்வையிடுதல், உபசரித்தல், போட்டி விளையாட்டுகள், கிளப்புகள் முதலியவற்றிலும், உற்சாகத்தைக் கொடுக்கும் படிப்பிலும், புத்திசாலித்தனமான ஆராய்ச்சியிலும், உபயோகமான தொழில்களிலும் ஈடுபடும்படிச் செய்யவேண்டும்".

அடுத்த இதழில் குறைந்த ஆயுட்பிரமாணத்திற்குக் காரணமான பால்ய விவாகம், உஷ்ணப்பிரதேச வியாதிகள் முதலியவற்றைக் குறித்துச் சொல்லுவோம்.

பிரஸவ அறையை உற்றுப் பார்த்தல்

பி. பி. டிவாரி, எல்.எம்.பி.,

அஸிஸ்டெண்டு மெடிகல் ஆபீஸர், தம்தாரி, ஸி. பி.

தொத்தும், வியாதியும் வரவொட்டாமல் அநேக பாதுகாப்புக்கள் இயற்கையில் மானிட தேகத்தில் ஏற்படுத்தப்பட்டிராவிட்டால் நமது தேசத்தில் ஸ்திரீ ஜனங்கள் வெகு காலத்திற்கு முன்னமே அழிந்துபோயிருக்க வேண்டும். நமது பிரஸவ அறைகளின் பயங்கரமான நிலைமைகள் இவ்விதமாக இருக்கின்றன. இயற்கையில் நாம் பாதுகாக்கப்படாவிடின், இப்போதுள்ள சிசுக்களின் மரண விகிதமும், தாய்மார்களின் மரணவிகிதமும் இருக்கவேண்டிய விகிதத்தில் எவ்வளவோ மடங்கு கம்மி என்று சொல்ல வேண்டும். நமது தேசத்தில் பிரஸவங்களைக் கையாளுதல் அவ்வளவு மானக்கேடான நிலையில் இருக்கிறது. ஒரு ஸ்திரீயினுடைய ஜீவிய காலத்தில் பிரஸவ காலம் ஒரு நெருக்கடியான காலம். அந்த சமயத்தில் மிகுந்தஜாக்கிரதையும், தகுந்த சிஷ்ருஷணையும் வேண்டும். அந்த காலத்தில் கொஞ்சம் அசட்டைசெய்தாலாவது, பிசகாய்ப் பிரஸவத்தை நடத்தினாலாவது, தாயினுடைய உயிருக்கும், சிசுவினுடைய உயிருக்கும் கொடிய ஆபத்துக்கள் சம்பவிக்கும். ஆனதுபற்றி, பிரஸவத்தைச் சரியானபடி, அதற்கென்று பிரத்தியேகமாய் தேர்ச்சி பெற்றவர்களால் நடத்த வேண்டியது அவசியம். இப்போதுள்ள நிலைமையைப் பார்த்தால், அது ஆச்சரியமாக இருக்கிறது. பிரஸவத்திற்காகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட அறையானது வீட்டில் மிகச் சிறியதும், மிக்க அழுக்குப் படிந்ததாயுமிருக்கிறது. பிரஸவத்தை நடத்தும் தாதியோ, அந்தப் பட்டணத்திலோ கிராமத்திலோ உள்ள மிக்க அவலக்ஷணமுள்ள கேவலமான ஸ்திரீ. அந்த அறையிலுள்ள ஒவ்வொரு கதவையும் ஜன்னல்களையும், நல்ல காற்று வரவொட்டாமல் மூடப்படுகிறது. அறையின் மத்தியில், புகைந்துகொண்டிருக்கும் நெருப்பு மூட்டப்பட்டிருக்கும். இதன் கருத்து இரண்டு விதம். அதாவது: அறையை வெப்பமாய் வைத்திருப்பது ஒன்று; நஞ்சுக்கொடியை நெருப்பின் கீழே தரையில் வைத்துக் கொளுத்தி, அதைச் சாம்பலாக்குவது மற்றொன்று. தீக்குக் கட்டை போட்டு எரிக்கிற மாதிரி, தைமால் விதை, கடுகு முதலிய வஸ்துக்களை அந்த நெருப்பில் போடப்படுகிறது. காற்றைச் சுத்தப்படுத்துவது இதன் கருத்து. ஆனால், இந்தப் புகை அறையிலுள்ள ஜனங்களின் சுவாஸாசயத்தின் மிருதுவான சளி ஜவ்விற்கு அழற்சியைக் கொடுக்கிறது. குழந்தைபிறந்ததும், தாதி ஒரு அழுக்கான உடையை உடுத்திக்கொண்டு, பிரஸவ அறைக்குள் பிரவேசிக்கிறாள். இந்த சமயங்களில் உடுப்பதற்காகவே இந்த உடை பத்திரமாய் வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதைத் தோய்க்கிறதே கிடையாது. கொப்பூழ்க் கொடியைக் கத்தரிப்பதற்கு அவள் கொண்டுவரும் கத்தியோ, மொக்கையான துருப்பிடித்த ஆயுதம். வரு

ஷக்கணக்காய் அதன் மேலே ஜலம் பட்டதேயில்லை. ஒரு சமயம், அது அவளுக்கு அவள் மாமியார் மூலமாய்க் கிடைத்த ஆர்ஜிதமாகவிருக்கலாம். இந்த ஆயுதத்தினாலும், கழுவாத தன் கைகளினாலும் கொப்பூழ்க்கொடியை அறுத்து, அதன் மேல் கொஞ்சம் சாம்பலைத் தூவி, ஒரு கட்டு போட்டு கட்டி விடுகிறாள். பிரஸவ ஸ்திரீயின்மேல் இரக்கங்கொண்டு, அன்டையயலிலுள்ள ஸ்திரீகளும் அவளை வந்து பார்த்து, அனுவசியமாய் அவள் மர்ம ஸ்தானத்தை அடிக்கடி தொட்டுப் பரிசோதித்துப் பார்க்கிறார்கள். கடைசியில் குழந்தை பிறந்ததும், அவளைப் படுக்க வைக்கிறார்கள். ஒரு சிறு கட்டிலும், அதன்மேல் ஒரு கந்தலுந்தான் அவள் படுக்கை. அதைப்போல் அழுக்கடைந்த மற்றொரு கந்தையை கட்டு கட்டுவதற்கு உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது.

பிரஸவம் தீண்டாமையில் சம்பந்தப்பட்டது என்கிற ஒரு எண்ணம் இருப்பதால், பிரஸவ ஸ்திரீகளை 6 நாட்கள் வரையிலும் தன்னந்தனியாயிருக்கச் செய்து, தாதிகள் வசத்திலேயே விடப்படுகிறது. அவர்கள் செய்யும் சிஷ்ருஷணையானது, கட்டை அடிக்கடி மாற்றுவதும், 72 மணி காலம் வரையில் ஆகாரமாவது, பானமாவது அவளுக்குக்கொடாமல்இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்வதுமேயாம். பிரசவ ஸ்திரிக்கு 3 நாட்கள் வரைக்கும் குடிக்கத் தண்ணீர் கொடாமலிருப்பது இந்தியாவில் எல்லா மாகாணங்களுக்கும் பொதுவான பழக்கமோ என்னவோ எனக்குத் தெரியாது. வருஷத்தில் எந்த ருதுவாயிருந்தாலுஞ்சரி, நமது நாட்டின் இந்த பாகத்தில் இது கட்டாயப்படுத்தப்படுகிறது. எனக்குத்தெரிந்து உஷ்ணக்கிரம் 106 டிக்ரியாக இருந்த ஸ்திரிகள், மே, ஜூன் ஆகிய வெப்பமான மாதங்களில், தாகம் தாகம் என்று கதறியும், தண்ணீர் அருந்தாமலே இறந்தனர். ஒருவரும் சாகிற பிராணனுக்குக் கொஞ்சம் ஜலம் கொடுக்கலாம் என்று துணியவில்லை. இரத்தப்போக்கு அதிகமாயிருப்பதால், அதற்குப் பர்த்திசெய்ய ஜலம் வேண்டும். அப்படியிருந்தும், அதைக் கொடாமல் நிறுத்துவது சகிக்க முடியாத பாதகம்.

மேலே நான் சொல்லியது, கண்ணாரப் பார்த்துக் காதாரக்கேட்ட விஷயம். இது மிகைபடச் சொல்வதாகாது. ஆனது பற்றி, ஸெப்டிகேமியா, டிடானஸ் முதலிய வியாதிகளால் மாதுரு மரண விகிதமும், சிசுமரண விகிதமும் அதிகமாயிருக்கிறதென்றால், அதில் ஏதாகிலும் ஆச்சரியமுண்டோ? இதைக்காட்டிலும் அவை இன்னும் அதிகமாயிருக்கவில்லை என்பது தான் ஆச்சரியம். நாகரீகமுள்ளதென்று சொல்லும்படியான எந்த ஜாதியாருக்கும் இது மானக்கேடான விஷயம் என்றும், இந்தியாவின் பெயரும் க்ஷேமமும் கெடாதிருக்கும்பொருட்டு, உடனே இது விஷயமாகச் சீர்திருத்தங்கள் செய்யவேண்டியதவசியம் என்பதும் படித்தவர்களுக்கு ஏன் தெரியக்கூடாது என்பதும் ஓர் ஆச்சரியம். குழந்தை பிரஸவமாவது தேகத்தொழில் சாஸ்திர சம்பந்தமான ஒரு முறை. சுகப்பிரஸவம் ஒரு சுலபமான விஷயம். பிரஸவத்திற்கு வேண்டிய அறை கூடியவரையில் பெரியதாயிருக்க வேண்டும், மேஜை, நாற்காலி முதலிய சாமான்கள் ஒன்றும் இருக்கக்கூடாது. அதில் ஒரு நல்ல கட்டிலும், சௌகரியமான படுக்கையும் வேண்டும். ஜன்னல் கதவுகளைத் திறந்து வைத்து, நல்ல காற்றும் வெளிச்சமும் வரும்படிச் செய்ய வேண்டும். அறையில் நெருப்பு இருந்தால், அது பிராண வாயுவை எடுத்துக் கொள்ளுமாதலால் அது அனுவசியம். மருத்துவஸ்திரீயோ, பார்வைக்குலக்ஷணமாயும், அவள் உடை சுத்தமாயுமிருக்க வேண்டும். ஒரு கூரான கத்திரிக்கோல், ஒரு நூல் உருண்டை, ஒரு ஸோப்புக் கட்டி, கொஞ்சம் போரிக் ஆஸிட் இவைகள் அவளிடம் இருக்கவேண்டும். அவள் தன் நகங்களைக் கத்தரித்துக்கொள்ள வேண்டும். அந்த கொப்பூழ்க்கொடியைக் கட்டுமுன், கத்திரிக்கோலையும் நூலையும் கொதி ஜலத்தில் போட்டு எடுக்கவேண்டும். அவள் தன் கைகளை ஸோப்பும் வெந்நீரும் கொண்டு அலம்பி, பிறகு கொடியைக்கட்டி அதைக் கத்தரிக்க வேண்டும். கத்தரித்த பாகத்தின்மேல் போரிக் ஆஸிட் போட்டு, அதைச் சுத்தமான துணியினால் சுற்றிக் கட்டவேண்

டும். கட்டுகளுக்காக, போதுமான துணியைத் தோய்த்துச் சுத்தப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒருதரம் உபயோகித்த கட்டை மறுதரம் உபயோகிக்கக்கூடாது. அப்படி உபயோகிப்பதாயிருந்தால், அதைத் தோய்த்து சுத்தம் செய்து கொதி ஜலத்தில் போட்டு எடுக்க வேண்டும். மேற்சொல்லியவை சாமானியமான சுகாதாரக்கொள்கைகள்; சீக்கிரம் தெரிந்துகொள்ளக்கூடியவை. இவைகளை மருத்துவ ஸ்திரீகளுக்குக் கற்றுக் கொடுப்பதில் யாதொரு கஷ்டமுமில்லை. அநேக பட்டணங்களில் செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தார் ஆதீனத்தின் கீழ் அநேக குழந்தை பரிபாலன ஸ்தாபனங்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. மருத்துவ ஸ்திரீகளுக்கு இங்கே பயிற்சிசெய்விக்கப் படுகிறது. இந்த இடங்களில், இப்பயிற்சியில்லாத தாதிகளைப் பிரஸவத் தொழில் செய்ய விடக்கூடாது. அம்மாதிரி பயிற்சி ஸ்தாபனங்கள் இராத இடங்களில் ஒரு பள்ளிக்கூடத்து புருஷஉபாத்தியாயரோ, அல்லது ஸ்திரீ உபாத்தியாயரோ, பட்வாரியோ, அல்லது ரெவின்யூ இன்ஸ்பெக்டரோ, இம்மாதிரி படித்தவர்கள் யாராகிலும் அவர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுக்கலாம். பிரசவத்தின்போது, பிரஸவ ஸ்திரீக்குக் கஷ்டம் அதிகம். ஆனதுபற்றி, அவளுக்குத் தக்க ஓய்வும் ஆகாரமும் வேண்டும். அவளுடைய தேவைகளுக்கும்சௌகரியங்களுக்கும் ஏற்பாடுசெய்ய ஒருவர் எப்போதும் அவள் அருகாமையிலேயே இருக்கவேண்டும். பால், ஸாகோ கஞ்சி முதலிய லேசானதும், போஷணையுள்ளதுமான ஆகாரங்களை ஆரம்ப முதற்கொண்டே கொடுக்கவேண்டும். தாகத்திற்கு வேண்டிய ஜலம் கொடுக்கவேண்டும். அதை ஒருபோதும் நிறுத்தக் கூடாது. வேண்டுமானால், அதைக் கொதிக்க வைத்து, ஆற்றிக்கொடுக்கலாம். தேகத்தைத் திறந்து வைக்காமல் தகுந்த போர்வையைக்கொண்டு மூடி வைக்க வேண்டும்.

பிரஸவ அறைகளை நிர்வாகம் செய்வதில் மேற்சொல்லிய சுவல்ப விதிகளை அனுசரித்தால், பிரசவத்தின்போது நேரிடும் கஷ்டம் பழைய சமாசாரமாய் விடும். ஆனதுபற்றி, தீபிகையின் மூலமாய் நான் அதன் வாசகர்களுக்குச் சொல்வது யாதெனில், இந்த மேலான தொழிலில் ஒவ்வொருவரும் உழைத்து, அதை அபிவிருத்தி செய்யவேண்டுமென்பதேயாம்.

தேக பலம்

கேகேந்திரநாத் சாடர்ஜி,

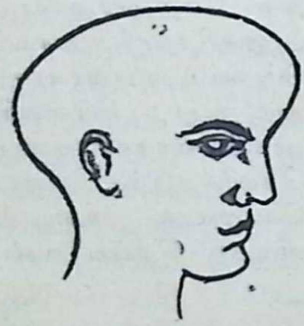
லெப்டினெண்டு, ஐ.எம்.எஸ்., சின்ஸுரா, ஹூக்லி.

தேகத்ினுடைய கிரீடம் என்று சொல்லப்படுவது தலை. இது ஒரு முக்கியமான பாகம். இதில் மூளை, கண்கள், காதுகள், நாசி, தொண்டை முதலிய முக்கியமான உறுப்புக்கள் இருக்கின்றன. தலையின் அளவும், உருவமும் தேகத்திற்குத் தக்கபடி இருக்கவேண்டும். அது அளவுக்கு மிஞ்சிப் பெரிதாகவாவது, அதிக சிறிதாகவாவது இருக்கக் கூடாது. சில குழந்தைகளிடம் தலை விரைவில் வளர்ந்து மிகப் பெரிதாகி விடுகிறது. இதற்கு ஹைட்ரோஸிபாலிஸ் தலை (அதாவது, தலையில் ஜலம் இருப்பது) என்று பெயர். இது பார்வைக்கு விநோதமாயிருக்கும். தலை எல்லாப்பக்கங்களிலும்பெருக்கிறது; முன்னந்தலை முன்னே வந்து தொங்குகிறது. கண்கள் முன் பக்கம் பிதுங்கியிருக்கும்; முகம் சிறிதாகத் தோன்றும்; சாதாரணமாய் இதற்கு மூலகாரணம் காச ரோகம். ஏழைக் குழந்தைகளிடம் இன்னொரு நிலைமை காணப்படும். இதற்குக் கணமாந்தம் என்று பெயர். இதனால் தலை சதுர வடிவமாக ஆகி, தேகத்தைவிட மிகப் பெரிதாக வளரும். இது போஷணைக் குறைவினால் ஏற்பட்ட வியாதி. குழந்தைகளிடம் காணப்படும் அசாதாரணமான உருவங்களைக் கவனித்து, அதற்குத் தக்க சிகிச்சை செய்ய

வேண்டும். தலை சாதாரண அளவுக்கும் உருவத்திற்கும் வராதிருக்கும் வரையில் சிகிச்சையைச் செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும்.

தலை பெரிதாயிராமல், தேக அளவிற்கு ஒத்திட்டுப் பார்த்தால், மிகச் சிறிதாக விருக்கும். இதற்கு மைக்ரோஸிபாலிஸ் அல்லது சிறிய தலை என்று பெயர்.

இது சாதாரணமாய்ப் பிறப்பிலேயே ஏற்படும் குறை. இக்குழந்தைகள் மற்ற வைகளைப்போல் வளருகிறதில்லை. இம் மாதிரி குழந்தைகளின் முகத்தைப்பார்த் தாலே இதன் குணம் தெரியவரும். உதடு கள் தடித்திருக்கும்; நாக்கு நீளமாயும், மிருதுவாயுமிருக்கும்; எப்போதும் திறந் திருக்கும் வாயினின்றும் நாக்கு தொங் கிக் கொண்டிருக்கும்; வாயின் ஓரங்களிலிருந்து எச்சில் சொட்டிக்கொண்டிருக்கும்; குழந்தை வளர்ந்த பிறகு மந்தமாயும், மூளை இல்லாததாயும் இருக்கும். அதன் தேகத்திற்காவது, மனதிற்காவது, வளர்ச்சி இராது. இம்மாதிரி தேகம் வளர்ச்சி குன்றி, மனதும் சீராயிராதிருந் தால், இந்த நிலைமைக்கு 'இன்பண்டைலி ஸம்' என்று பெயர். குழந்தைப்பருவம் நீங்கி, வயது முதிர்ந்தபோதிலும், பார் வைக்கு குழந்தை மாதிரி தோன்றும். தேகத்தினுள்ளே இருக்கும் கோளங்கள் என்று சொல்லப்பட்ட சில உறுப்புக்கள் சரிவர வேலை செய்யாததனாலே இந்த வளர்ச்சிக்குறைவு நேரிடுகிறது. இதற் குச் சிகிச்சையுண்டு. அதைச் செய்தால் சொஸ்தமாகலாம். அநேக உயிர்கள் இதனால் காப்பாற்றப்பட்டு, அவர்கள் உபயோகமுள்ளவர்களாவார்கள். ஆனது பற்றி, இந்த விஷயத்தைக்குறித்து ஜனங் களுக்குப் போதனை வேண்டும். ஆனால், மூடத்தனம் குடிகொண்டிருக்கும் இந் நாட்டில் இக்குரூபிகளுக்குச் சிகிச்சை செய்யாமல், அவர்களைப் பொதுவிடங் களில் கொண்டுவந்து வேடிக்கைக்காட்டி பணம் சம்பாதிக்கப்படுகிறது.



ஹைட்ரோஸிபாலிஸ்.



மைக்ரோஸி-
பாலிஸ்

10 வயதுள்ள ஒரு ஹைட்ரோஸிபா லிஸ் பையனை அவன் கார்டியன் பணம் சம்பாதிப்பதற்காக சந்தைக்குக்கொண்டு வந்ததை நானே நேரில் பார்த்திருக் கிறேன்.

தலைக்கு அடுத்தபடி முகம். முகமா னது ஆரோக்கியத்திற்கு ஓர் அறிகுறி. ஒரு மனிதனுடைய ஆரோக்கியத்தை முகம் காட்டும். அது மனதின் குணத் தையும் விளக்கிக் காட்டும். முன் வியா சத்தில் ஒருவனுக்கு முகத்தில் எப்போ தும் ஆரோக்கிய ஒளிபிரகாசித்துக்கொண் டிருக்க வேண்டும் என்று சொல்லப்பட் டிருக்கிறது. முகம் வெளுத்தாவது தடித் தாவது இருக்கக்கூடாது. சதை சுருங் கிக்கொண்டும் இருக்கக்கூடாது. நல்ல போஷணையுள்ள தேகத்தில், முகத்தில் உள்ள பள்ளங்களில், அதாவது, கண்குழி கள், தாடை, கன்னங்கள் இவைகளில் கொழுப்பு வேண்டிய அளவு இருக்கும். அதன்மேலுள்ள சர் மம் மிருதுவாயும், சிவந்து பளபளப்பாயு மிருக்கும். கருப்பு நிறமுள்ள மனித னிடம்கூட, ஆரோக்கியமான நிறத்தைச் சுளுவில் கண்டுபிடிக்கலாம். அதற்கு மாறான நிலைமையாகிய வெண்மை நிறத் தையும் கண்டுபிடிக்கலாம். முகத்தில், இயற்கைக்கு மாறான வர்ணமோ, பருவு களோ, வெடிகளோ இருக்கக்கூடாது.

தலையின் மேல் பாகத்திற்கு மண்டை யோடு என்று பெயர். இதன்மேல் மயிர் முளைத்திருக்கும். இது ஆரோக்கியமாக வளர்ந்திருக்க வேண்டும். மயிர் நன்றாய் முளைக்காவிட்டாலும், மயிரே இராவிட் டாலும் அது வியாதிக்கு அறிகுறி. இதற்

குச் சிகிச்சை செய்யவேண்டும். கிழவய தில் தலையில் மயிரில்லாமலிருந்தால், அதை தேகக்குறைவு என்று எண்ணக் கூடாது. மயிரை ஜாக்கிரதையாக வைத் திருக்கவேண்டும். அதை ஸோப்பையும் ஜலத்தையும் கொண்டு அலம்பவேண்டும். அதன் வேர்களில், தேங்காயெண்ணெ யோ, நல்லெண்ணெயோ, ஆமணக்கெண் ணெயோ கொண்டு தேய்க்கவேண்டும். இந்த எண்ணெய்கள் மயிரைப் பாது காத்து, அது நன்ருய் முளைப்பதற்கு ஹேதுவாயிருக்கும். ஸ்நானம் செய்த வுடன், தன்னுடைய சீப்பினல் தலையை வாரவேண்டும். மற்றவர்களுடையசீப்பை உபயோகிப்பதனுல் சுண்டு, பேன் முதலி யன தொத்திக்கொள்ளும். தேகத்தின் மற்ற பாகங்களுக்குச் சுத்தம் எவ்வாறு அவசியமோ, அவ்வாறே தலையின் சுத்த மும் அவசியம். அசுத்தமான பழக்கங் களினுல் மண்டையோட்டின்மேல் விஷக் கிருமிகள் தாக்கி, கடுவான், பேன்கள், அல்லது கரப்பான் முதலிய தொத்து வியாதிகள் உண்டாகும்.

(இன்னும் வரும்.)

தென் இந்தியர்களின் ஆகாரம்

எல். ஆர். பர்னண்டஜ்,

திருச்சினப்பள்ளி,

நான் ஒரு ஜோதிடனல்ல; அல்லது ஒரு ஜோதிடனின் தூரபந்துவுமல்ல. ஆகி லும், நீ என்ன உணவு எடுத்துக்கொள் கிருய் என்பதை எனக்குச் சொன்னுல், எவ்வாறிருக்கிருய்; அதாவது, ஆரோக் கியமாயிருக்கிருயா; நோயாளியாயிருக் கிருயா; தீர்க்காயுளாய் இருப்பாயா; அல்லது அற்ப ஆயுள் உள்ளவனுய் இருப் பாயா" என்பவைகளை நான் உனக்குச் சொல்லுவேன். வாஸ்தவத்தில் பார்க் கப்போனுல், ஆயுளும், நீடித்த ஆரோக் கியமும் நாம் எடுத்துக்கொள்ளும் ஆகா ரத்தைப் பொருந்தியவை.

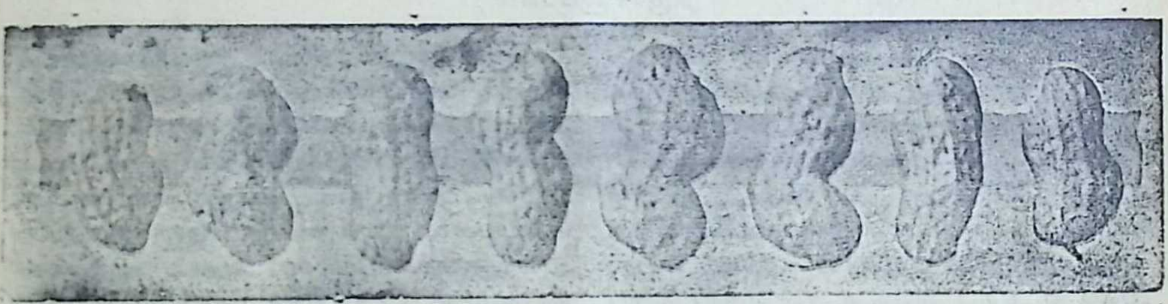
தென் இந்தியர்களின் ஆகாரம் குறை வானதென்று நமது தேசத்து ஆகார நிபுணர்களால் ஒத்துக்கொள்ளப்பட்டிருக் கிறது. முக்கியமான குறைவு யாதெ னில், ஆகாரத்திலுள்ள ப்ரோடீன்கள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புக் கள், உலோக உப்புக்கள், ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இவை யாவும் சரிசமான மான எடையில் இராமல் இருப்பதே யாம். நமது தென்னிந்தியாவின் ஆகா ரத்தில் முக்கியமாய் ப்ரோடீன் வஸ்து கம்மியாக இருக்கிறது. ஜனங்கள் அநே கர் அரிசி சாதம் சாப்பிடுவோராதலால், கார்போஹைட்ரேட் அதிகமாக எடுத்துக் கொள்ளப்படுகிறது.

தென் இந்தியாவிலுள்ள அநேக ஜாதி யாரும் வகுப்பினரும் உண்ணும் அரிசி சாதத்தின் அளவினுல், ஜீரணமாகாத பசை அதிகமாகி, தேகத்தில் அது அடை பட்டுப்போகிறது. ஆகாரம் எவ்வளவுக் கெவ்வளவு குறைவாக இருக்கிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு அது தீவிரமாக ஜீரணமாகி, தேகத்தில்உறிஞ்சப்படுகிறது. ஆகாரத்தின் அளவு அதிகமாகவிருந்தால் ஜீரணம் தடைபட்டுப்போகிறது. எனெ னில், ஜீரண ரஸங்கள் சரியாய் ஆகாரத் தில் கலந்து திருப்திகரமாய் ஜீரணம் செய் கிறதில்லை. இரண்டாவது, ஆகாரத்தின் அளவு அதிகமாகவிருந்தால் அது அழற் சியை யுண்டுபண்ணி, குடல்களில் அசைவு களை ஜடுதியில் உண்டாக்குகிறது. அத னுல், ஜீரணத்திற்கும், உறிஞ்சப்படுவதற் கும் போதுமான காலம் இருக்கிறதில்லை. மூன்ருவது, புளிப்பு உண்டாகி அதனுல் அசௌகரியங்கள்நேரிடுகின்றன. கனத்த ஆகாரத்தினுல் இரைப்பை விரிவதற்கு ஹேது உண்டாகும். எல்லா மாகாணங் களிலுமுள்ள ஜெனரல் ஆஸ்பத்திரிகளில் போய்ப் பார்த்தால், தென் இந்தியாவில் இரைப்பைக் கோளாறுகளினுல் வருந்தும் நோயாளிகளின் விகிதாசாரம் அதிகம் என்று உனக்கே புலப்படும்.

நானுவித வகுப்பினரைக் கொண்டு

ஆராய்ச்சி செய்து பார்த்ததில், ஆகாரம் உறிஞ்சப்படும் விஷயத்தைக்கொண்டு கவனிக்கும்போது, தினத்திற்கு தலைக்கு 18 அவுன்ஸ் அரிசி சாதம் வேண்டுமென்று கர்னல் டேவிட் மெக்கே என்பவர் கண்டுபிடித்திருக்கிறார். வளர்ச்சிக்கும், தேக உறுப்புக்களிலுள்ள தசை நார்களைப் பர்த்திசெய்வதற்கும் உப்பு வாய ஆகாரம் தேவையாயிருப்பதால், அதைக் குறித்து நாம் கவனிக்கவேண்டியதவசியம். நைட்ரஜன் தேகத்தில் ப்ரோடீன் மூலமாகத்தான் உபயோகிக்கப்படும். ஒரு மனிதனுடைய ஒவ்வொரு பவுண்டு எடைக்கும், அரை கிராம் ப்ரோடீன் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். 120 பவுண்டு எடையுள்ள ஒரு மனிதன் குறைந்தது தினம் 60 கிராம் ப்ரோடீன் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். அதாவது, தினம் மூன்று வேளை ஆகாரம் சாப்பிடும் பக்ஷத்தில், வேளைக்கு 20 கிராமும், சாதாரணமாய் தென் இந்தியாவில் ஏழை ஜனங்கள் எடுத்துக்கொள்கிறபடி, தினம் இரண்டு வேளை ஆகாரம் புசிக்கும் பக்ஷத்தில், வேளைக்கு 30 கிராமும் தேவை. பருப்பு, பட்டாணி, முந்திரிக்கொட்டை, வாதம் கொட்டை, கடலை முதலிய தினுசுகளில் 5 அவுன்ஸ் சாப்பிட்டால், ஒரு மனிதனுக்கு ஒரு நாளைக்கு வேண்டிய ப்ரோடீன் சப்ளை ஆகிவிடும். மற்ற ப்ரோடீன் தினுசுகள் ஆகாரத்தில் சம்பந்தப்பட்டால் இதில் பாதி அளவே போதும். முக்கால் சேர் பசும்பால், இரண்டு கோழி முட்டைகள், ஒரு வாத்து முட்டை எடுத்துக் கொண்டால் ஒருநாள் ஆகாரத்திற்கு அது உதவியாயிருக்கும். வாத்து முட்டையின் குறை யாதெனில், சில தேகங்களில் அது உப்பஸம் அல்லது காற்றை உற்பத்தி செய்யும். ஆனதுபற்றி, அதைத்தவிர்ப்பது நலம். குழந்தைகளின் தேகம் வளர்ந்துகொண்டேயிருப்பதால், பெரியோர்களைக்காட்டிலும் அவர்களுக்கு ப்ரோடீன் ஆகாரம் விகிதாசாரப்படி அதிகம் வேண்டும்.

நமது தென் இந்தியா ஆகாரத்தில் அடுத்தபடி குறைவாயுள்ள வஸ்து கொழுப்பு. கொழுப்பானது தேகத்திற்கு வேண்டிய சக்தியை ஸப்ளை செய்கிறது. மரக்கறி கொழுப்பைக்காட்டிலும், வெண்ணையைப்போன்ற மிருகக்கொழுப்பு மிக சிலாக்கியமானது, மிக்க போஷணையுள்ளது. கொழுப்பு கிடைக்கக்கூடிய முக்கிய ஆகாரங்கள்: பசுவின் வெண்ணெய்,



தேக பலத்திற்குக் கொட்டைகளை உண்.

க்ளு, பால், முட்டைகளின் மஞ்சட்கரு, கொட்டைகள், தேங்கா யெண்ணெய் முதலியன. தேங்கா யெண்ணெயை சமையலுக்கு உபயோகப்படுத்தினால் அது சில தேகங்களுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாது. ஆனதுபற்றி, கலப்பில்லாத அப்படம் நல்லெண்ணெயை உபயோகிக்க வேண்டியது. தினத்திற்கு வேண்டிய கொழுப்பின் அளவு இரண்டு அவுன்ஸ் ஆகும்.

ப்ரோடீன்கள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புக்கள் இவைகளுடன் தேகம் நல்ல நிலையில் இருப்பதற்கு உலோக உப்புக்களும் தக்க விகிதம் வேண்டும். இந்த உலோக உப்புக்கள், ஸோடா, பொடாஷ், சுண்ணாம்பு, இரும்பு, மக்னீஷியா, பாஸ்பேட்டுகள், ஐயோடீன், கந்தகம் முதலிய ரஸாயன

வஸ்துக்களாகும். இந்த உருவமற்ற ஆகார உப்புக்கள் தேகத்தில் உருவுள்ள வஸ்துக்களுடன் கலந்து, உயிரோடுகூடிய தேகத்தின் ஸெல்லுகளாக ஆகின்றன. இயற்கையில் இந்த உப்புக்கள், காய் கறிகளிலும், நூதன பதார்த்தங்களிலும், தானியங்களிலும் காணப்படும். தென் இந்தியர்கள் இப்போது உண்பதைக்காட்டிலும் அதிகமாக காய் கறிகளையும் பழங்களையும் சாப்பிடவேண்டும். காய் கறிகளைச் சமைக்கும்போது, சமைப்பதற்கு உபயோகப்படுத்தும் ஜலத்தை எறிந்து விடக்கூடாது. உருளைக்கிழங்கைச் சமைக்கும்போது, அதன் தோலை உறித்துவிட்டு வேகவைப்பதனால், அதன் போஷணைக் குணம் போய் விடுகிறது. கோதுமை, அரிசி இவைகளைச் சமைக்கும்போது, அதிலுள்ள உலோக வஸ்துக்களைப் போகவொட்டாமல் நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இயந்திரத்தில் அரைக்கப் பட்ட மாவிலும், தீட்டின அரிசியிலும் இந்த உலோக வஸ்து இராது. நாம் எறிந்துவிடும் அரிசிக்கஞ்சியில் மிகுந்த போஷணைக் குணம் உண்டு. இந்த உலோக உப்புக்கள் பாலில், கால்ஸியம், பாஸ்பேட்டாகவும், கடலை, பட்டாணி இவைகளில் பாஸ்பேட்டுகளாகவும் எலும்பு மாரோவில் இரும்பாகவும், குடிக்கும் ஜலத்தில் ஐயோடைனாகவும் கிடைக்கும்.

ஜீவாதாரத்திற்கு முக்கியமான ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் போதுமான விகிதாசாரம் இருந்தாலொழிய, எந்த ஆகாரத்தையும் பூரணமான ஆகாரம் என்று சொல்ல முடியாது. நமது தென் இந்தியர் ஆகாரத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் மிகக் குறைவு. ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் குறைவாயிருப்பதனால் உண்டாகக்கூடிய வியாதிகள் அநேக மாகாணங்களில் அதிகமாக இருப்பதே இதற்கு அத்தாக்ஷி. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் குறைவாயிருப்பதனால் போஷணைக்குறைவு, பூட்டுக்களில் வீக்கமும் நோயும், கண்களில் அழற்சி, ஈறில் இரத்தம் வடிதல், பல் ஆடிப்போதல், பொதுவாய் ஓய்ச்சல், பலஹீனம் ஆகிய இவை உண்டாகின்றனவென்று கொஞ்சகாலத்திற்கு முன்பு நடந்த ஆராய்ச்சிகளினால் ஏற்படுகிறது. இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் எங்கே கிடைக்கும்? அவை எங்கும் கிடைக்கக் கூடியவை. நாம் கண்களைத் திறந்து பார்க்க வேண்டும். உதாரணமாக: ஆரஞ்சு, திராக்ஷை, வாழை, எலுமிச்சை, ஆப்பில்கள், பியர்ஸ், மாதுளை, மா, கொய்யாமுதலிய பழங்களிலும், காரெட், காபேஜு, வசலைக்கீரை, டர்னிப்ஸ், வெண்டைக்காய், லெட்டியூஸ், உருளைக் கிழங்கு, வெங்காயம், பீட்ரூட முதலிய காய் கறிகளிலும், பசும்பால், மோர், தயிர், வெண்ணெய், பால் கட்டி முதலிய பாலிலும், பாலிலிருந்து எடுக்கப்படும் வஸ்துக்களிலும், முட்டைகள், ஆட்டு மாமிசம், கோழிக்குஞ்சு, கோழி, வாத்து, கல்லீரல், புக்கம், மூளை முதலிய மாமிசங்களிலும், (இது மாமிசத்தைத் தவிர்க்க முடியாதவர்களுக்கு-தீ. ஆ.) கோதுமை, தினை, சோளம், ஸெமோலினா, பார்லி, தீட்டாத அரிசி, ஓட் முதலிய தானியங்களிலும் கிடைக்கும். போஷணையுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் நிறைந்த ஆகாரங்கள் கிடைத்திருக்கும்போது, ஜனங்கள் ஏன் ஜீவஸத்துப் பொருள்களின் குறைவால் நேரிடும் வியாதிகளால் வருந்த வேண்டும்? அறியாமையினாலே தான். ஜனங்களின் அறியாமையைப் போக்குவதற்குப் போதிக்க, 'ஆரோக்கிய தீபிகை' யைப்போன்ற பத்திரிகைகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. அவை, நமது தேசத்து ஆரோக்கியப் பிரச்சனைகளைக்குறித்து எழுதுவதால், அவைகளைப்படித்துத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

சுவல்ப மருந்துகள்

டி. டி. முகர்ஜி, எம்.பி., டி.பி.எச்.,
பர்ட்வான், (வங்காளம்).

வியாதிகளுக்குச் சிகிச்சை செய்வதில் அநேகவிதமான வைத்திய முறைகள் இருக்கின்றன. அவையாவன: அலோபதி, ஹோமியோபதி, கவிராஜ், யூனனி, பயோகெமிக், ஹைட்ரோபதி முதலியன. இந்த முறைகள் ஒவ்வொன்றைக்குறித்தும் பலமாய் வாதிப்போர் இருக்கின்றனர். இவர்கள் அந்த முறையையே பின்பற்றுகின்றனர். மற்றும் சிலர், அவர்களுடைய நம்பிக்கைக்கும் சௌகரியத்திற்கும் தக்கபடி மற்ற வைத்திய முறைகளின் உதவியை அடிக்கடி நாடுகின்றனர். ஒரு முறை மற்றதைவிட சிரேஷ்டமானதென்று திடமாய்ச் சொல்ல முடியாது. இந்த வியாஸத்தில், சுலபமாய்ச் சிகிச்சை செய்து குணமாகக்கூடிய சுவல்ப வியாதிகளை அசட்டை செய்யக்கூடாதென்று நான்தெரிவிக்கவிரும்புகிறேன். விதையை வளரவிட்டு, அது மரமானால் பின்னிட்டு அதை வெட்டி எறிவது கஷ்டம். அதாவது, ஆரம்பத்தில், எந்த வியாதியையும் அசட்டை செய்யக்கூடாது. ஆரம்பத்தில் அநேக வியாதிகளை வளரவொட்டாமல் சுலபமாய்த் தடுக்கலாம். ஆனால், அவைகளை அசட்டை செய்தாலோ, அவை கடைசியில் மரணத்திற்கு ஹேதுவாகும். அனதுபற்றி, எவ்வாறு அந்த வியாதிகளைச் சுலபத்தில் போக்கடிக்கலாம் என்பதை இந்த வியாஸத்தில் சுருக்கமாய்ச் சொல்லுகிறேன். சிகிச்சைகள் மிகவும் சுவல்பமானவை. எறக்குறைய யாவருக்கும் தெரியும். எந்த வைத்திய முறையில் சம்பந்தப்பட்டபோதிலும் அவைகளை எடுத்துக்கொள்ளலாம். தான் கையாண்டு வரும் முறையிலேயே இருக்கவேண்டுமென்கிற நிர்ப்பந்தமில்லை. டாக்டர்களுக்கு இதுதெரிந்த விஷயம். ஒரு அலோபாத் வைத்தியர், ஹோமியோபதி மருந்தை எழுதிக்கொடுக்கிறார். ஒரு ஹோமியோபதி டாக்டர் கவிராஜ் மருந்தை எழுதிக்கொடுக்கிறார். அதனால் கெடுதல் ஒன்றுமில்லை. மருந்து சரியானதாயிருந்தால் வியாதி தீரும். ஒருவனுக்குச் சுவல்பமான வியாதி இருக்கிறதென்று வைத்துக் கொள்வோம். அவனுக்கு டாக்டரை வரவழைப்பதற்குப் பிரியமில்லை; டாக்டரிடம் போவதற்கும் இஷ்டமில்லை. அதற்கு எதாகிலும் தக்க சிகிச்சை சொன்னால், நகைத்துவிட்டு, அதைக்குறித்து ஒன்றும் கவலை வேண்டாம் என்று சொல்லி விடலாம். ஒரு சமயம் அந்த வியாதி கொஞ்சநாளைக்கெல்லாம் இயற்கையாகவே சொஸ்தமாய் விடலாம். ஆனால், மருந்து சாப்பிட்டால், யாதொரு தொந்தரையின்றி சீக்கிரத்தில் சொஸ்தமாகும். அல்லது ஆரம்பத்தில் அது சுவல்ப வியாதியாகயிருந்தபோதிலும், சமயத்தில் தக்க ஔஷதம் கொடுக்காவிட்டால், வியாதி முற்றி ஆபத்திற்கிடமாகலாம். அலோபதிக் மருந்து அருகில் கிடைக்காமலிருக்கலாம்; அல்லது வியாதியஸ்தன், டாக்டரைக் கலந்து யோசிக்காமல் அலோபதிக் மருந்தைச் சாப்பிடுவதற்குப் பயப்படலாம். ஆனால், குணத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய வேறு எந்த சுவல்ப மருந்தைச் சாப்பிட்டு, வியாதியைத் தடுத்தோ, குணப்படுத்தியோ செய்வதனால் கெடுதல் ஒன்றுமில்லை. அலோபதிக் முறைப்படி, உதாரணமாக, கீழே சில மருந்துகளைச் சொல்லுவோம்.

தேகத்தில் எந்த பாகத்திலும் சுவல்ப காயம் அல்லது வெட்டு பட்டால், டின்க்டர் ஆப் ஐயோடீன் அதன்மேல் தடவி கெட்டியாய் அந்த பாகத்தின்மேல் ஒரு கட்டு கட்டவேண்டியது. வெட்டு பெரிதாயிருந்தாலும், அல்லது இரத்தம் வடிதல் நிற்காவிட்டாலும், ஒரு வைத்தியரை ஆலோசிக்கவேண்டும். ஆனால், டின்க்டர் ஆப் ஐயோடினால் எரிச்சல் உண்டாகுமாதலால், அந்த மருந்து அநேகருக்குப் பிடிக்கிறதில்லை. அதற்குப் பதிலாக அசுத்தமான வஸ்து, அல்லது தூசு

இவைகளை அப்போதுபட்ட காயத்தின் மேல் போடுவதால், சில சமயங்களில் ஆபத்து நேரிடுகிறது.

சுவல்ப சுட்ட காயத்திற்கு, ஸோடி-பைகார்பும், மிதிலேடட் ஸ்பிரிட்டும், அல்லது சமபாகமாக சுண்ணும்பு நீரும் தேங்காயெண்ணெயும் எடுத்துக்கொண்டு அதைத் தடவலாம்.

ஒரு பூச்சி கடித்தால், ஸோடிபைகார் பும், மிதிலேடட் ஸ்பிரிட்டும் தடவலாம்.

சாதாரண மலப்போக்குக்கு, 10 அல்லது 15 துளிகள் க்ளோரோடைன் சில சமயங்களில் மிகவும் உபயோகமாகவிருக்கும்.

மலேரியா காலத்தில் மலேரியா ஜுரத்திற்கு 10 க்ரெயின் கொயினு சாப்பிட்டால் ஜுரத்தை வரவொட்டாமல் தடுக்கலாம்.

சாதாரண அழற்சிக்கு, போரிக் கம்ப்ரெஸ் மிகவும் உபயோகமாகவிருக்கும்.

பல்வலி அல்லது ஈறுக்கு டின்க்டர் ஐயோடீன் பூசி, வெப்பமான நீரில் உப்பைக் கரைத்துக் கொப்புளித்தால் குணமுண்டாகும்.

வயற்றில் சாதாரணமாய்ப் புளிப்புத் தட்டினுல் ஒரு தேக்கரண்டி ஸோடியம் பைகார்ப் ஜலத்தில் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் அது சொஸ்தமாகும்.

இவைகள் சுவல்ப மருந்துகளில் சில உதாரணங்கள். யாவரும் உபயோகப் படுத்தலாம். நோயாளிக்கு மிக்க அனுகூலத்தைத் தரும்.

முடிவில், நான் சொல்லவேண்டியது யாதெனில், எவரும் வியாதியை ஆரம்பத்தில் அசட்டைசெய்யக்கூடாது. அந்த சமயத்தில் தக்க சிகிச்சை செய்துகொண்டால் பின்னிட்டுக் கஷ்டம் வாராமல் காத்துக்கொள்ளலாம்.

'ஒரு இடத்தில் கிழிந்ததை அப்போதே தைத்தால் ஒன்பது இடங்களில் கிழியாது' என்கிற ஒரு பழமொழியுண்டு. அதன்படி நடந்தால், ஒரு ஆணி இல்லாததால் கப்பலையே முழுகடித்தவனைப்போல் நாம் வருத்தப்படவேண்டியதில்லை.

சென்னையில் பிளவை ரோக ஆஸ்பத்திரி தேவை

டாக்டர் ஸ்ரீமதி முத்துலக்ஷ்மி ரெட்டி, எம்.பி., ஸி.எம்.,

மதராஸ்.

மானிடர்க்கு நேரிடும் வியாதிகள் எல்லாவற்றிலும் பிளவை ரோகமானது மிகக் கொடிய வியாதியென்று பண்டைக் கால முதற்கொண்டே யாவருக்கும் தெரியும். இது ஆரம்பத்தில் மறைவிடமாயிருக்கும். நோயாவது அசௌகரியமாவது காணப்படாது. வியாதி முற்றி வரும்போதுதான் நோயாளிக்கு வியாதி இன்னதென்று தெரிகிறது. அப்போது நாட்பட்டுப்போவதால், முழுதிலும் வியாதி சொஸ்தமாவது கடினமாகிறது. கடுரமான நோயினலும், தீவிரமான பாதையாலும் இந்த வியாதி நோயாளியைக் கொன்றுவிடுகிறது. வேறு எந்த வியாதிக்கும் இவ்வளவு சங்கடம் இராது.

சென்னையில் இக்கொடிய வியாதியால் சில முக்கியமான சிறுவர், சிறுமிகள் கொஞ்ச நாளைக்குமுன் மரணமடைந்ததால், பொதுஜனங்களுக்குப் 'பிளவை' என்னும் பெயர் தெரியவந்தது. நாங்கள் வைத்திய சாஸ்திரம் கற்கும்போது இந்த வியாதி சாதாரணமாய்க் கிழ வயதில் வரும் என்று எங்களுக்குக் கற்பிக்கப்பட்டது. ஆனல், அனுபவத்தில் சிறுவர்களையும் தாக்குகிறதாகத் தெரிகிறது. தேகத்தின் உள்ளேயே இப்பிளவை நோய் உற்பத்தியாவதால், அதன் குறிகளாலும் குணங்களாலும் வியாதி இன்னதென்று கண்டுபிடிக்க முடிகிறதில்லை. சஸ்திர சிகிச்சை செய்யும்போது வியாதி

பிளவை என்று ஏற்படுகிறது. அப்போது நோயாளியைக் காப்பது கடினமாய் விடுகிறது. கடூரமான நோயினின்றும் தப்புவிக்க முடிகிறதில்லை. திடீரென்று அதிக இரத்தப்பெருக்கினாலாவது, தேகத்தின் உள்ளே ஒரு முக்கியமான உறுப்பு அழிந்துபோவதனாலாவது மரணம்நேரிட்டாலொழிய, இக்கொடிய வியாதியினின்றும் மீளும் மார்க்கமில்லை. ஆனால், மற்ற மாகாணங்களை விட, சென்னையில் போதுமான ரேடியம் இருக்கிறதென்று கேட்க சந்தோஷப்படுகிறோம். ஆனால், ரேடியத்தைக்கொண்டு நோயாளிக்கு ஆரம்பத்திலேயே சிகிச்சைசெய்தாலொழிய, நிரந்தரமாய் வியாதி சொஸ்தமாகாது; சௌகரியமும் ஏற்படாது. ஆனதுபற்றியே, இந்த வியாதியை ஒதுக்கி வைத்து, இதை ஒழிக்க பிரத்தியேகமான உபாயங்கள் தேடவேண்டும். சென்னையில் தனிமையாக பிளவை ஆஸ்பத்திரி ஒன்று தேவை. அது முடியாவிட்டாலும் இப்போதுள்ள ஆஸ்பத்திரிகளில் பிளவை நோய் சிகிச்சைக்காக பிரத்தியேகமான இடம் கட்டப்படவேண்டும். க்ஷயரோகம், குஷ்டரோகம் இவைகளுக்கு தனியாக ஆஸ்பத்திரிகள் கட்டி, அங்கே வைத்திய சாஸ்திர மாணவர்களுக்கு போதனை செய்வது போல் இதற்கும் செய்யவேண்டும். இவ்விதம் போதிப்பதை இனி தாமதிக்கக் கூடாது.

இந்த வியாதியால் மானிட தேகத்திற்கு நேரிடும் தீங்கை இந்த வியாஸத்தில் விவரித்துச் சொல்ல முடியாது. நன்றாய்ப் படித்தவர்களும், பணக்காரர்களும் இந்த வியாதியால் மாண்டனர் என்று இந்நகரத்திலும் வெளியிலும் உள்ள அநேக நபர்களுக்குத் தெரியும். ஆனால், படிப்பில்லாத ஏழைகள் எத்தனைபேர் இந்த வியாதியால் வருந்தினரோ, அறிவினத்தாலும், தக்க உதவியில்லாமையாலும், வியாதி இன்னதென்று கண்டுபிடிக்கப்படாமல், எத்தனைபேர் வருந்தி மாண்டனரோ நாம் சொல்ல முடியாது. பாலிய ஸ்திரிகளும், கிழங்களும் அறியாமையாலும், வீட்டிலேயே கோஷாவாய் வசிப்பதாலும், இயற்கையாகவேயுள்ள வெட்கத்தினாலும், பயத்தினாலும் தாங்கள் வருந்தும் வியாதிகளை வெளியே தெரிவிக்காமல் மறைத்து வைத்து, வியாதி முற்றி, அனுகூலமாகாதென்று சொல்லும்படியான சமயத்தில் அதற்கு சிகிச்சை செய்துகொள்ள ஆரம்பிக்கிறார்கள். இந்நோயால் வருந்துவோர் மற்ற தொத்து வியாதிகளால் வருந்துவோரைப் போல் அவ்வளவு அதிகமாக இராவிட்டாலும், இந்நோயால் நேரிடும் துன்பம், மற்ற நோய்களில் உண்டாவதைக்காட்டிலும் அதிகமாகவிருக்கும். ஆனதுபற்றி, பொதுஜனங்களும், டாக்டர்களும் இராஜாங்கத்தாரும், சிகிச்சை, தடை முறை இவைகளினால் இவ்வியாதியால் வருந்துவோரைச் சொஸ்தம் செய்யவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது.

இந்த இராஜதானியிலுள்ள ஜெனரல் ஆஸ்பத்திரி, பிரசவ ஆஸ்பத்திரி இவைகளில் தனிமையாக பிளவைச் சிகிச்சை ஏற்படுத்தப்பட வேண்டும். பொது ஆரோக்கிய இலாகாதாரும், ஆரோக்கியப் பிரசார போர்டுகளும் ஜனங்களுக்கு இது விஷயமாகப் பிரசாரம் செய்து, இங்கிலாந்து, இன்னும் மற்ற தேசங்களில் நடப்பதுபோல், ஆரம்பத்தில் இந்த வியாதிக்கிருக்கும் குணங்கள், குறிகள் இவைகளை ஜனங்களுக்குப் போதித்து, ஆரம்பத்திலேயெ டாக்டர்களைக் கலந்து யோசித்து, தக்க சிகிச்சை செய்துகொள்ளும்படிச் சொல்லவேண்டும். இது விஷயமாக ஏழைகளுக்கும், படிக்காதவர்களுக்கும் போதிப்பது இராஜாங்கத்தார், டாக்டர்கள் இவர்களின் கடமையாகும். எவ்வாறு அவர்கள் சங்கடம் நிவர்த்தியாகும் என்பதை எடுத்துச் சொல்லவேண்டும். நாம் இனிச் சும்மாயிருப்பது நியாயமல்ல. அதனால், எப்படி, எப்போது, எங்கே இந்த வியாதி சொஸ்தமாகும் என்று தெரியாமல் வருந்தி இறக்கும் ஏழை ஜனங்களுக்குவேண்டிய அறிவை புறுத்தலாகும்.

பூலோக முழுதிலும் பிரசித்திபெற்று காலஞ்சென்ற ஸர் டொராப்ஜி டாடா என்பவரின் உதார குணத்தினால் பம்பாயில் 'பிளவை ஆஸ்பத்திரி' ஒன்று ஸ்தாபிக்கப்

படப்போகிறதென்பதைக் கேட்க நாம் சந்தோஷிக்கிறோம்.

பிரின்ஸ் ஆப் வேல்ஸாயிருந்து, இப்போது மாட்சிமைதங்கிய எட்வர்ட் ராஜா அவர்கள் இந்தியாவிற்கு விஜயம் செய்ததன் ஞாபகார்த்தமாக சென்னையில் ஒரு குழந்தை ஆஸ்பத்திரி ஸ்தாபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. வியாதியஸ்தர்களுக்காக ஒதுக்கி வைக்கப்படும் கிங் ஜார்ஜ் மெமோரியல் நிதியை இந்நகரத்தில் பிளவை ஆஸ்பத்திரி ஸ்தாபிப்பதற்குஉபயோகப்படுத்த வேண்டும் என்பது என்னுடைய ஆலோசனை. இதில் சகலவித முஸ்தீப்புகளும் இருப்பதுடன் ஆராய்ச்சி இலாகா ஒன்று ஸ்தாபிக்கப்படவேண்டும். மேலும், பிரதான ஆஸ்பத்திரியில் பிளவைச் சிகிச்சைக்கு ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். அங்கே ஆரம்ப கேசுகள், முற்றின கேசுகள் ஆகிய நபர்களுக்குச் சிகிச்சைசெய்ய வேண்டும். டாக்டர்களும் மாணவர்களும் இந்த நோயைப்பற்றித் தெரிந்துகொள்வதற்குப்போதுமான வசதிகள் வேண்டும். இந்தியர்களுக்கு அதிர்ஷ்டமிருந்தால், மலேரியா, காலாஅஜார், குஷ்டம், க்ஷயம் முதலிய வியாதிகளுக்கு மருந்துகள் கண்டுபிடித்ததுபோல், இந்தக் கொடிய வியாதிக்கும் கண்டுபிடிக்கப்படலாம். இக்கொடிய வியாதியை எதிர்ப்பதற்குத் தக்க முயற்சி எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியதற்குத் தக்க சமயம் இதுவே. டாக்டர்களும் பொதுஜனங்களும் இது விஷயத்தில் கவனத்தைச் செலுத்தும்படிச் செய்வதுடன், ஏழைகள், படியாதவர்கள் இவர்களுக்கு இது விஷயமாகத் தக்க அறிவை ஊட்ட வேண்டும்.

நகர வாசிகளின் சுகாதாரமற்ற பழக்கங்கள்

கே. பி. பட், பி.எ., பி.எல்.,
அட்வகேட், மதராஸ்.

அநேக சந்துகளிலும், சில முக்கியமான தெருக்களிலும், சாக்கடை ஓரமாய் குழந்தைகள் வரிசையாக உட்கார்ந்துகொண்டு மலபாதைக்குப்போவது சாதாரணமாய்க் காணக்கூடிய காக்ஷி. அவர்களுடைய பெற்றோர் பெரும்பாலும் தாய்மார்கள், தங்கள் வீட்டின் படிக்கட்டுகளிலோ, கொறடுகளிலோ நின்றுகொண்டு அவர்களுக்குக் காவல் காத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இது சிடி போலீஸ் சட்டப்படி தண்டனைக்குள்ளாக்கும்படியான ஒரு குற்றம். பெற்றோர் போலீஸார் வசம் அகப்பட்டுக்கொண்டால், அவர்களுக்கு அபராதம் விதிக்கப்படும். ஆனால், சாதாரணமாய் இம்மாதிரி நடக்கிறதில்லை. இந்த சட்டம் மீறி நடக்கப்படுகிறதேயொழிய, அனுசரிக்கப்படுகிறதில்லை. ஏனெனில், இக்குற்றம் செய்யும் அநேக ஜனங்களுக்கு இது ஒரு குற்றம் என்று தெரியாமலிருக்கவில்லை.

ஏன் அப்படிச்செய்கிறார்கள்? குழந்தைகள் மலபாதைக்குப் போவதற்கு அநேக வீடுகளில் கக்கூசுகள் இராமல் இருப்பதினாலா? அல்லது குழந்தைகளை ரோட்டில் உட்காரவைத்து, மலபாதைக்குப்போகும்படிச்செய்து, உள்ளே கொண்டுபோய்க் கழுவுவதனால் சௌகரியமும் பத்திரமும் உண்டென்று பெரியோர்கள் கருதுவதனாலேயா? அல்லது குழந்தைகளுக்கே இம்மாதிரி செய்வது பிரியமா? அல்லது குழந்தைகளை இம்மாதிரி காக்ஷிகாட்டுவது தாய்மார்களுக்கு இஷ்டமா? காரணம் எதுவாயிருந்தாலும் சரி, நகரத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கு அபாயத்தை விளைவிக்கக்கூடியவற்றுள் இது ஒன்று. நகரத்தின் ஆரோக்கியம் கெட்டுப்போயிருப்பதற்கு இது ஒரு காரணம்.

ரோட்டுகள், காலை மாலை ஆகிய இரண்டு வேளைகளிலும் சுத்தம் செய்யப்படுகின்றன. சாக்கடைக் கால்கள் கழுவி

பெருக்கப்படுகின்றன. ஆனால், இந்த அசங்கியைமட்டும் குறையவில்லை. ஏனெனில், இது எப்போதும் நடந்துவரும் பொதுவான அசங்கியை. குழந்தைகள் பகலில் எந்நேரத்திலாகிலும் வெளியே வந்து மலபாதைக்குப் போகிறார்கள். இதுவே அவர்களுக்குப் பழக்கமாய் விட்டபடியால், இதை ஒரு உரிமை என்று நினைக்கிறார்கள். தாய்மார்களும் வெளியே வந்து அவர்கள் மலபாதைக்குப் போவதைப் பார்த்துக்கொண்டு அவர்களைக் காத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இடையில், அயல் வீட்டாருடன் ஏதோ சம்பாஷணை செய்துகொண்டோ, ஒரு சமயம் சைகிலோ, காரோ குழந்தைகளின் அருகாமையில் வந்து, அவர்களைக் கீழேதள்ளி விடப் போகிறதென்ற பயத்தினால் வண்டிகள் ஏதாகிலும் வருகிறதா என்று கவனித்துக் கொண்டோ நிற்கிறார்கள். இதுவரையில் குழந்தைகளைப்பற்றிய விஷயம்.

இனி பெரியவர்களைப்பற்றி என்ன? விடியற்காலத்திலோ, அல்லது இரவில் நேரம் கழித்தோ பெரிய பலமான நபர்கள் சாதாரணமாய் ரோட் ஓரம் மலபாதைக்குப்போவதை ஒவ்வொருவரும் பார்க்கலாம். மூத்திரம் விடுவது சகஜமான விஷயம். பகல், இரவு எந்த வேளைகளிலும் வண்டிகள் போய்க்கொண்டிருந்தாலும் போகாவிட்டாலும், ஸ்திரிகள் அந்த வழியாய்ப் போய்க்கொண்டிருந்தாலும் இந்த அசங்கியை செய்யப்படுகிறது. எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் முக்கியமான ரோட்டை விட்டு, சந்து வழிக்குத் திரும்பும்போது அங்கே பேய்வது தங்களுடைய உரிமை என்றும், அதற்குக் கேள்வி ஒன்றும் இல்லை என்றும் அவர்கள் கருதுகிறார்கள். சிலவிடங்களில் "இங்கே அசங்கியைச் செய்கிறவர்கள் தண்டனைக்குள்ளாவார்" என்று நோட்டீஸ் போட்டிருந்தபோதிலும் அதைக் கவனிக்கிறதில்லை. அநேக இடங்களில், பொதுக் கக்கூசுகள் கட்டப்பட்டிருக்கின்றன. சிலர், அதற்குள்ளேயே போய் மல ஜல விஸர்ஜனம் செய்கிறார்கள். ஆகிலும், தெரிந்தவர்கள்கூட, ரோட் ஓரம் மூத்திரம் விடுவதை ஒரு பிரமாதமான குற்றம் என்று பாவிக்கிறதில்லை. அது குற்றமல்லவென்றே நினைக்கிறார்கள்.



மூடியுள்ள குப்பைத்தொட்டிக்கும், மூடியற்ற குப்பைத்தொட்டிக்கும் போட்டிப் பந்தயம்.

இது, நகரத்தின் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுப்பதற்கு மற்றொரு காரணம் என்று நினைக்கிறேன். ஒருவர் கவனிக்கக்கூடிய மூன்றாவது விஷயம் யாதெனில், வீட்டில் கூட்டப்பட்ட குப்பை, கூளம் யாவற்றையும் தெருவில் எறிந்துவிடுவதேயாம். வீட்டைச் செவ்வையாய்ப் பெருக்கிச் சுத்தம் செய்து, குப்பையை ஒன்றுகூட்டி, தெருக்களில் வைக்கப்பட்ட குப்பைத் தொட்டிகளில் கொட்டாமல் தெருவில் எறிந்து விடுகிறார்கள். (சில தெருக்

களில் குப்பைத்தொட்டிகளே காணப்படுகிறதில்லை) அல்லது சாக்கடைக் கால்களுக்கு அருகாமையில் கொட்டி விடுகிறார்கள். இந்தக் குப்பையின் ஒரு பாகம் காற்றினால் ரோட் முழுதிலும் பரவிப் போகிறது. மற்றொரு பக்கம் சாக்கடைக்காலில் தங்கிப்போய், மற்ற வஸ்துக்களைப் போகவொட்டாமல் அடைத்துக்கொள்ளுகிறது. அதனால் சாக்கடை ஜலம் அங்கே தங்கிப்போய் சுற்றுப்புறமெங்கும் துர்நாற்றம் வீச ஆரம்பிக்கிறது. அந்த வீட்டு ஜனங்களோ, தங்கள் வீடுகளைச் செவ்வையாய் சுத்தம் செய்வதாக நினைத்துக்கொண்டு, காலையிலும் மாலையிலும் தங்கள் வீடுகளுக்கு எதிரேயுள்ள ரோட்டில் நீரைத் தெளித்துப் பெருக்கி, அந்த இடங்களை மிகவும் சுத்தமாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் செய்து விட்டதாக நினைக்கிறார்கள். அடுத்த நிமிஷத்தில் முன்போலவே குப்பையைத் தெருவில் கொட்டி, சாக்கடைக் காலில் அடைத்துக் கொள்ளும் அக்குப்பையினால் துர்நாற்றம் வீசுவதற்குக் காரணமாகிறார்கள்.

ஜனங்கள் ஏன் அப்படிச்செய்யவேண்டும்? தங்களுடைய ஆரோக்கியம் முக்கியமானதென்று ஜனங்களுக்குத் தெரியாதா? தங்கள் வீட்டுச் சுற்றுப்புறங்களைச் சுகாதாரமற்றதாயும், ஆரோக்கியமற்றதாயும் செய்வதனால் தங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கே கெடுதல் உண்டாகுமென்று ஜனங்களுக்குத் தெரியாதா? தக்க வசதிகள் இல்லை என்றும், இதைத் தவிர்க்க முடியாதென்றும், இதற்கு வேறு வழியில்லையென்றும், நகரவாழ்க்கைக்கு இது அவசியமான தீங்கென்றும், இதைச் சகித்தே தீரவேண்டுமென்றும் சொல்ல முடியாது. இதற்குத் தக்க படிப்பும் பிரசாரமும் வேண்டும். ஜனங்களின் நகர பரிபாலன அறிவைத் தூண்டுதல் செய்ய வேண்டும். தங்களுடைய மூடத்தனமான செய்கைகளினால் தங்கள் ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதலையை உண்டுபண்ணிக் கொள்கிறார்களென்று அவர்களுக்குத் தெரிவித்து, இந்த விஷயங்களைத் தவிர்க்கும்படிச் செய்யவேண்டும். இந்த விஷயங்கள் தினப்படி பழக்கத்தில் வந்து விட்டன. இந்தப் பழக்கத்தை விட்டொழிப்பதற்குக் கொஞ்சகாலமாகும்.

குற்றவாளிகளை தண்டிப்பதனால்மட்டும் இந்தத் தீங்கு அடியோடே ஒழியாது. ஏனெனில், இந்தக் குற்றம் போலீஸார் முன்னிலையில் செய்யப்பட்டால்தான், அவர்களைத் தண்டிக்க முடியும். மல ஜல விஸர்ஜனம் செய்வதும், போலீஸார் வருவதும் இரண்டும் ஒரே சமயத்தில் நேரிடாது.

படிப்புதான் மற்றொரு பிரயோஜனமான வழி. தங்களுடைய ஆரோக்கியத்திற்கும், தாங்கள் வசிக்கும் இடத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கும் தங்கள் செய்கைகளால் எவ்வளவு அபாயம் நேரிடுமென்பதை அவர்களுக்குத் தெரியும்படிச் சொல்லவேண்டும். சுலபமாய் எவ்விதம் தவிர்க்கலாம் என்பதையும் அவர்களுக்குத் தெரிவிக்க வேண்டும்.

கார்பொரேஷனைச்சேர்ந்த ஹெல்த் விஸிடர்களும், ஒவ்வொரு டிவிஷனிலும் ஆரோக்கியப் பிரசாரம் செய்யும் உத்தியோகஸ்தர்களும், மேற்சொல்லிய தீங்குகளைக் கவனித்து, இந்தத் துர்ப்பழக்கங்களை விட்டு விடும்படி ஜனங்களுக்குப் போதிக்க வேண்டும். நகரத்தின் ஆரோக்கியத்தைக்கெடுப்பதற்கு இன்னும் அநேக காரணங்கள் இருக்கின்றன. அவற்றை மற்றொரு வியாசத்தில் சொல்லுகிறேன்.

நகர ஆரோக்கிய அபிவிர்த்தியில் ஈடுபட்டு உழைக்கும் மற்ற ஸ்தாபனங்களும் இவர்களுடன் ஒத்துழைக்கலாம். ஜனங்கள் இப்பழக்கங்களினால் நேரிடும் தீங்கு இன்னதென்று தெரிந்துகொண்டு, அவற்றை சுலபமாய்த் தவிர்க்கலாம் என்றும் அறிந்துகொண்டால், அவர்கள் அம்மாதிரி செய்யமாட்டார்கள். அதனால், நகரத்தின் ஆரோக்கியம் பொதுவாய் அபிவிருத்தியாகும்.

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள்.

ஸோயா ரோட்டி.—ஸோயா அவரையில் கார்போஹைட்ரேட் கம்மி. ஆல்புயூமினும், கொழுப்பும் அதிகம். இந்த அவரையிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் ஆகாரமானது மதுமேகம், ஸ்தூல சரீரம் இவைகளுக்குச் சிகிச்சை செய்வதில் உபயோகமாகவிருக்கும்.—மெடிகல் ஹெரல்டு.

* * *

உனது ஆகாரத்தை செவ்வையாய் மெல்.—உனது ஆகாரத்தை விழுங்குமுன், அதைச் செவ்வையாய் மென்றால் அளவுக்கு மிஞ்சி உண்ணும் சம்பவம் அதிகமாய் ஏற்படாது. நன்றாய் மெல்லுவதனால் ஜீரணம் செவ்வையாய் ஆகும். உனது பற்களுக்கும் சிறந்த வியாயாமமாகும்.—மெடிகல் டாக் பர் தி ஹோம்.

* * *

ஜி. ஜீவஸத்துப் பொருள்.—காலிபோர்னியா சர்வகலாசாலையில் செய்த ஆராய்ச்சியினால் அந்த இராஜாங்கத்து ப்ரூன் பழத்தில், மற்ற எந்த பழத்தையும்விட, ஜி. ஜீவஸத்துப்பொருள் (ஆண்டி பெல்லக்ரா ஜீவஸத்துப் பொருள்) அதிகம் இருப்பதாக ஏற்படுகிறது. உலர்ந்த ப்ரூன் சதையில், முழுக்கோதுமையில் இருப்பதில் அரைவாசி பி. ஜீவஸத்துப்பொருள் இருக்கிறது.—எஸ். குட் ஹெல்த், (அமெரிக்கா).

* * *

வெண்ணெய்.—மனிதன் சுமார் 4000 வருஷ காலங்களாக வெண்ணெயைத் தயாரித்து உபயோகித்து வருகிறான். முதல் முதல், தற்செயலாய் அரபியர் தாம் இதைக்கண்டுபிடித்தவர்கள். தோல் பைகளில் பாலைக்கொட்டி ஒட்டகங்களின் மேல் ஏற்றிக்கொண்டு போகும்போது இப்படியும் அப்படியும் அசைவுண்டாகி, அதிலிருந்து உற்பத்தியான கொழுப்பை அவர்கள் கண்டுபிடித்தனர். ஆரம்பத்தில் அதை ஆகாரத்திற்கேற்றதென்று அவர்கள் நினைக்கவில்லை. ஆனால், அதை ஒரு மருந்தாகவும், தைலமாகவும் உபயோகித்தனர். இப்போதுகூட, தென்ஐரோப்பாவிலும், இன்னும் இதர வெப்பப் பிரதேசங்களிலும் வெண்ணெயைக் காட்டிலும், ஒலிவஎண்ணெயை ஆகாரமாகச் சிலாகிக்கிறார்கள். இந்தியாவானது மிகவும் வெப்பமான தேசமானதுபற்றி வெண்ணெயை உண்ணப்படுகிறது. ஆனால், அது சீக்கிரம் அழுகிப்போகிறதுபற்றி, அதைத்தினம் நூதனமாகத் தயாரிக்கவேண்டும். புட்டிகளில் பாலைக்கொட்டிக் குலுக்கினால் வெண்ணெய் சுலபமாய்க் கிடைக்கும். கி. மு. 200 நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னர் உபயோகப்படுத்தப்பட்ட வெண்ணெயானது, பாதி ஜலபதார்த்தமாயும், பாதி கனபதார்த்தமாயுமிருக்கிறது. அதை ரொட்டியின்மேல் தடவு என்று சொல்லாமல் ஊற்று என்று சொல்வது வழக்கம். செம்மறியாடு அல்லது வெள்ளாட்டுப் பாலினால் அது தயாரிக்கப்படும். கொஞ்சகாலத்திற்கு முன்புதான் பசும் பாலிலிருந்து வெண்ணெய் கடைந்து உபயோகப்படுத்தப்பட்டது. — ட்ரெஷர் செஸ்டு.

* * *

டி. ஜீவஸத்துப்பொருளும், சூரியனில்லாத நாட்களும்.—ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் விஷயமாக ஆராய்ச்சி எவ்வளவு செய்தபோதிலும், இயற்கையின் உற்பத்தி, அவைகளின் பரப்பு இவைகளைக் குறித்து ஒற்றுமை உண்டாவதற்கு வெகுகாலம் செல்லும். டி. ஜீவஸத்துப்பொருள் வேண்டுமென்றால், முட்டையின் மஞ்சட் கருவிலும், வெண்ணெயிலும் அபரிமிதமாயும் சௌகரியமாயும் கிடைக்கும் என்று பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளுக்குக்கூட கற்பிக்கப்பட்டு வந்தது. ஆனால், இவ்விரண்டிலும் அது சிறிதளவே இருக்கிறதென்றும், அந்தக் கொஞ்சமும் காலத்திற்குத் தக்கபடி மாறுகிறதென்

றும் இப்போது போதிக்கப்படுகிறது. அடுத்தபடியாக, டி. ஜீவஸத்துப்பொருள் கிடைக்கக்கூடியவை நூதன காய் கறிகள் என்று ஆகாரநிபுணர்கள் அப்போது நம்பினர்கள். வெண்ணெயும் முட்டையுமே சாப்பிட்டால் குன்மநோய் உண்டாகும் என்பது அவர்களது அபிப்பிராயம். கடைசியாக, கோடை காலத்தில் தவிர, எந்த ஆகாரத்திலும் அதிகமாக டி. ஜீவஸத்துப்பொருள் இல்லை என்று இப்போது சொல்லப்படுகிறது. எல்லாம் சூரியவெளிச்சந்தான் என்று சொல்லுகிறார்கள். அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்களே இதற்கு முக்கிய உற்பத்தி ஸ்தானம். வடக்குப் பிரதேசங்களில் மாரி காலத்தில் சூரிய வெளிச்சம் இராததால், இயற்கையிலுள்ள ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் டி. ஜீவஸத்துப்பொருள் குறைந்து போய் விடுகிறது. "ஆகாரமும் சீதோஷ்ணமும்" என்பதைப்பற்றிச் செய்த ஒரு பிரசங்கத்தில் டாக்டர் ஹாரியட் சிக் என்பவர், கணநோயில் சூரியவெளிச்சத்தின் ஆவசியகத்தைப்பற்றி விஸ்தாரமாய் எடுத்துச் சொன்னர். சர்மத்தின் கீழேயுள்ள கொழுப்பிலிருக்கும் வலுவான டி. ஜீவஸத்துப் பொருளை (அதாவது, எர்கோஸ்டிராலை) சூரிய வெளிச்சமானது, எர்கோஸ்டிராவாக மாற்றுகிறது. ஆனது பற்றி, மாரிகாலத்தில், வளரும் குழந்தைகளுக்கு முட்டையின் மஞ்சட் கருவும், மீன் எண்ணெயும் தேவை.

மறுபடியும் இப்போது மனிதன் எஸ்கிமோ ஆர்டிக் ஜாதியார்களின் ஆகாரத்தைப்போல் சீதோஷ்ண ஸ்திதியை ஒட்டி நடக்கிறார்கள்.

அது கணநோய்க்கு எப்படி காரணமாயிருக்கிறதோ, அப்படியே ஆகாசத்தில் மப்பு மூடிக்கொண்டிருந்தால், அதற்குத் தண்டனை "இங்கிலீஷ் வியாதி" என்று சொல்லப்படும் வியாதியாகும்.

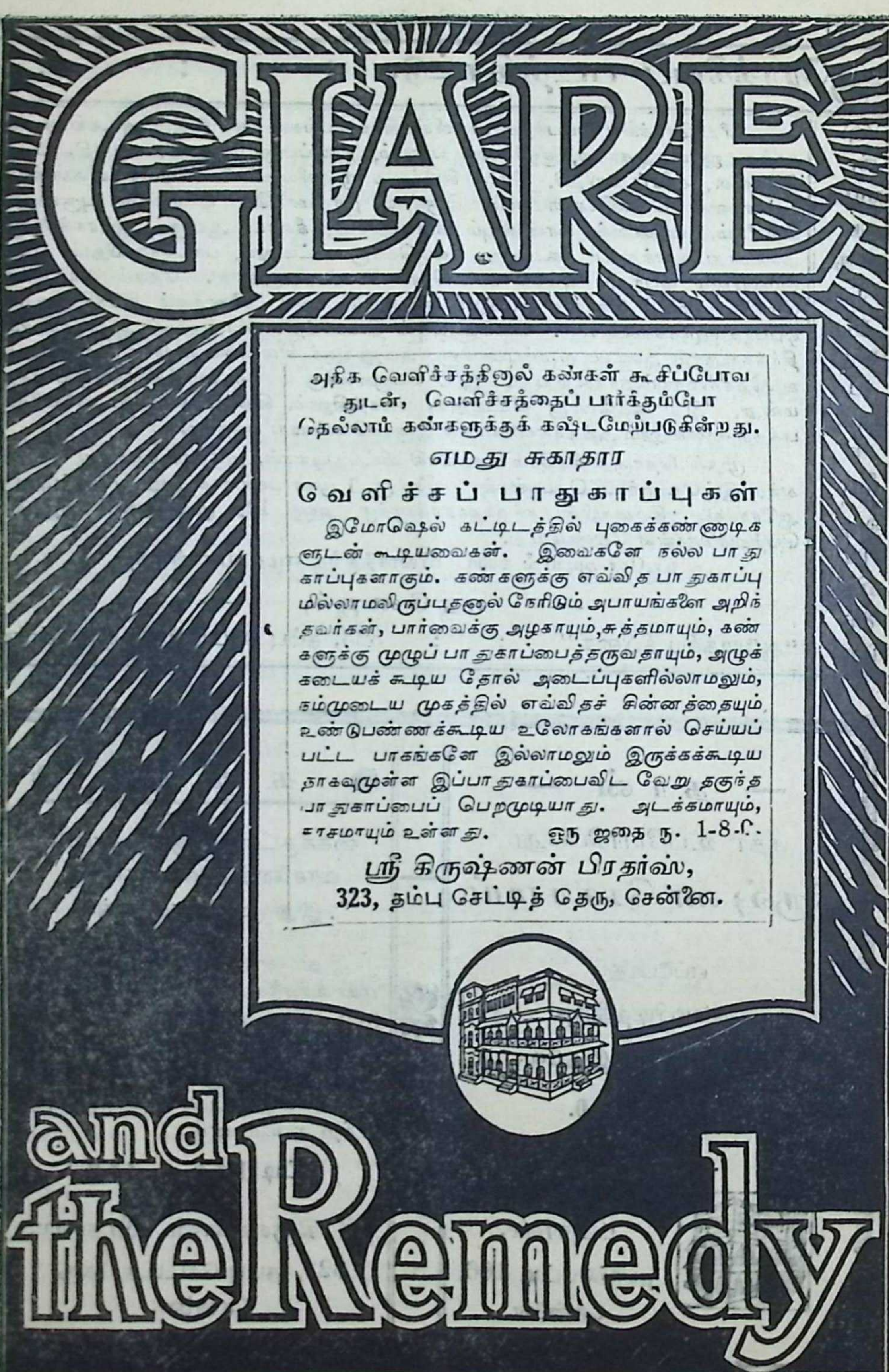
* * *

போஷணையும், வியாதியை எதிர்த்தலும்.—ஸ்டாக் ஆன் டீஸ் ஹெல்த் மெடிகல் ஆபீஸராகிய டாக்டர் ஜி. ஸி. எம். மெக்கானிகல் என்பவர், ஜனங்கள், சில வருஷங்களுக்கு முன் இருந்ததைவிட, ஆரோக்கியமாய் எவ்வாறு வசிக்கலாம் என்பதைக்குறித்து நன்ருய் அறிந்து கொண்டிருக்கின்றனர் என்றும், ஆனல், லோகல் உத்தியோகஸ்தர்கள் சுற்றுப்புறங்களை விருத்திசெய்தாலொழிய, இந்த அறிவை அவர்கள் உபயோகப்படுத்துவது கடினம் என்றும், தம் ரிபோர்ட்டில் எழுதியிருக்கிறார். அவர் மேலும் சொல்வதாவது:—சுற்றுப்புறம் சரியான நிலையில் இருப்பதுடன், ஜனங்களுக்குத் தம் தேகத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கும், வியாதியை எதிர்ப்பதற்கும் பணம் தேவை. ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கும், நன்ருய் வளருவதற்கும், வியாதியைத்தடுப்பதற்கும் முக்கியமாய்வேண்டியது போஷணையே. கர்ப்பம் தரித்தது முதல், கர்ப்ப காலம், குழந்தைப்பருவம், யௌவனம், முதிர்ந்த வயது ஆகிய ஜீவிய காலம் முழுதிலும் மனிதனுக்குப் போதுமான ஆகாரமும், வெவ்வேறு விதமான ஆகாரமும் வேண்டும். போதுமான போஷணை உண்டா இல்லையா என்பதைக் கண்டுபிடிக்க இரண்டு முக்கியமான அம்சங்கள் வேண்டும். முதலாவது, எதை உண்ணவேண்டியது என்பதைக் குறித்த ஓர் அறிவு, ஜனங்களுக்கு இதைக்குறித்துத் தெரிவிப்பதற்கு மிக்க போதனை வேண்டும். கர்ப்ப, சிசு பரிபாலன ஸ்தாபனங்களில் இதைக் குறித்துப் போதிக்கப்படுகிறது. ஆகிலும், இன்னும் அதிக போதனை வேண்டும். இரண்டாவது அம்சம், போதுமான ஆகாரத்தை வாங்குவதற்குச் சக்தி. போஷணையின்விசேஷத்தைப்பற்றிவேறு இடத்தில் எழுதியிருக்கிறேன். ஆனது பற்றி, அதைக்குறித்து இங்கு எழுத வேண்டிய அவசியமில்லை. ஆனல், கணநோய், பல் சொத்தை முதலிய நிலைமைகளுக்கு போஷணைக்குறைவே காரணம். இவைகள் தடுக்கக்கூடியவை. போஷணைக்குறைவோ, போஷணைக் கேடோ, ஆகாரக் குறைவினல் ஏற்பட்டதல்ல. ஆனல், ஆகாரத்தில் சில முக்கியமான பொருள்கள் இல்லாமையால் உண்டாகக் கூடியன. இரும்பைக்காட்டிலும், எலும்பு

சிரேஷ்டமானதுதான். ஆனல், அளவைப் பார்த்தால், இரும்போடு கலந்த பதார்த்தங்கள் மிகக் கம்மி. அதே மாதிரியாகவே, சில முக்கியமான பதார்த்தங்கள் குறைவாயுள்ள ஆகாரங்களினல் கட்டப்பட்ட இந்த சரீரமானது, கொஞ்சமாயிருந்தபோதிலும், இரும்புபோலிருக்குமேயொழிய, எஃகுபோல் ஆகாது. போஷணைக் குறைவிற்கு முக்கிய காரணம் தினே தினே உண்ணப்படும் ஆகாரம் தேகத்தில் உறிஞ்சப்படாமல் இருப்பதே என்று சொல்லப்படுகிறது. இதற்குச் சாஸ்திர சம்மதமில்லாததால் இதை நான் ஒப்புக்கொள்ளமாட்டேன். போஷணைக்குறைவு, போஷணைக் கேடு இவை கேவலமான சுற்றுப்புறங்களினலும் ஜன நெருக்கடியாலும் உண்டாகலாம். ஆனல், இந்நிலைமைக்கு முக்கிய காரணம் ஆகாரமே. பொது ஆரோக்கிய இலாகாதார் ஒரு தேசத்தாரின் சிக்கன நிலைமையை விருத்தி செய்ய முடியாது. ஆனல், மாதரு, சிசு பரிபாலனம், வேலையில்லாமலிருப்பதற்கு இன்ஷியூரென்ஸ், பொது உதவி, வேலையில்லாதவர்களுக்கு ஒத்தாசைபுரியும் போர்டு முதலியவை தங்கள் சக்தியைக்கொண்டு, ஜனங்களின் போஷணையை விருத்தி செய்யலாம்; அதனல் அவர்கள் நோயை எதிர்க்கும் சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்யலாம்.—தி மெடிகல் அபீஸர்.

* * *

பாம்பின் விஷம் மருந்தாக உபயோகப்படுதல்.—வைத்திய முறையில் பாம்பின் விஷத்தை மருந்தாக உபயோகப்படுத்துவது ஒரு நூற்ருண்டாக நன்ருய்த் தெரிந்த விஷயம். இந்தியாவில் நல்ல பாம்பின் விஷத்தைக்குறித்து, கர்னல் இலியட் என்பவர் கொஞ்சகாலமாக ஆராய்ச்சி செய்தனர். இப்போதும் அந்த ஆராய்ச்சியைக் காக்காய் வலி விஷயமாகச் செய்துகொண்டு வருகிறதாகத் தெரிகிறது. இந்த வஸ்துவிற்கு மயக்கம் உண்டாக்கும்படியான குணங்கள் இருக்கின்றனவென்று தற்செயலாய்க் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. ஆனதுபற்றி, அதன்மேல் அதிக சிரத்தை ஏற்பட்டது. ப்ரான்ஸ் தேசத்தார் இது பிளவை நோயைச் சொஸ்தம் செய்யும் என்று சொல்லவே, இன்னும் சிரத்தை அதிகமாயிற்று. ஆனல், ஏதுவும் பிரயோஜனமில்லாமல் போய்விட்டது. இதனல் ஏதாகிலும் குணம் ஏற்பட்டபோதிலும், அது மனேசம்பந்தமானதே யொழிய, வேறன்று. இதன் மயக்கக் குணமும் மார்பைனைவிடத் தாழ்ந்ததே. அமெரிக்காவில் பெக், கோல்பெர்ஜர் என்பவர்கள் பர்புயூரா என்னும் வியாதியைச் சொஸ்தம் செய்ய காபர் ஹெட் ஸ்நேக் என்னும் ஒருவிதப் பாம்பின் விஷத்தை உபயோகித்துப் பலனடைந்தனர். ஹெமோபிலியா என்னும் வியாதிக்கு அதனல் உண்டான அனுகூலத்தினலும், எபிஸ்டாக்ஸில் வியாதிக்கு டாக் என்பவர் சிகிச்சை செய்து, அதனல் உண்டான அனுகூலத்தினலும், இது இந்த வியாதிகளுக்கு ஏற்ற மருந்தென்று தீர்மானிக்கப்பட்டது. அதன்பிறகு, டாக்டர்களாகிய பர்ஜெஸ், பார்னெட், மக்பார்லின் என்பவர்கள், நன்ருய்த்தெரிந்த ஹெமோபிலியா, காயங்கள், எபிஸ்டாக்ஸிஸ், பல்லிலிருந்துவரும் இரத்தப்போக்கு இவைகளுக்கு 'ரஸல்ஸ் வைபர்' என்னும் பாம்பின் விஷத்தைக்கொண்டு சிகிச்சை செய்ததில் அனுகூலம் உண்டானதுபற்றி, இதை மருந்துகளில் ஒன்ருக அங்கீகரிக்கப்பட்டது.—மெ. ஒ.



GLARE
அதிக வெளிச்சத்தினால் கண்கள் கூசிப்போவ
துடன், வெளிச்சத்தைப் பார்க்கும்போ
தெல்லாம் கண்களுக்குக் கஷ்டமேற்படுகின்றது.
எமது சுகாதார
வெளிச்சப் பாதுகாப்புகள்
இமோஷெல் கட்டிடத்தில் புகைக்கண்ணாடிக
ளுடன் கூடியவைகள். இவைகளே நல்ல பாது
காப்புகளாகும். கண்களுக்கு எவ்வித பாதுகாப்பு
மில்லாமலிருப்பதனால் நேரிடும் அபாயங்களை அறிந்
தவர்கள், பார்வைக்கு அழகாயும், சுத்தமாயும், கண்
களுக்கு முழுப் பாதுகாப்பைத்தருவதாயும், அழுக்
கடையக் கூடிய தோல் அடைப்புகளில்லாமலும்,
நம்முடைய முகத்தில் எவ்விதச் சின்னத்தையும்
உண்டுபண்ணக்கூடிய உலோகங்களால் செய்யப்
பட்ட பாகங்களை இல்லாமலும் இருக்கக்கூடிய
தாகவுமுள்ள இப்பாதுகாப்பைவிட வேறு தகுந்த
பாதுகாப்பைப் பெறமுடியாது. அடக்கமாயும்,
ஈசமாயும் உள்ளது. ஒரு ஜதை ரூ. 1-8-0.
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.
and the Remedy

பொருளடக்கம்.

ஆயுள் கால வரையில் உமது கண்கள் கெடுதலின்றி இருக்க பிரியப் படுகிறீர்களா ?



அவ்விதமாயின், உடனே எங்களிடம் வந்து பரீக்ஷை செய்து கொள்ளுங்கள்.

வெள்ளெழுத்து

வயது முதிர்கையில், அதாவது; 40 வயதிலாவது, சில சமயங்களில் அதற்கு முன்னருமாவது சாதாரணக் கண்கள் பார்வை சக்தியை இழக்க ஆரம்பித்து விடுகின்றன.

இதுவரை விரிவடையக் கூடியவைகளாக இருந்த கண் விழிகள் இந்தக் காலத்தில் இறுகலாகவும் பிடிப்பாகவும் ஆகிவிடுகின்றன. இத்தகைய மாறுதல் ஏற்படுவது இயற்கையே. இதன் பலனாக கண் நரம்புகள் விழிகளில் சரியாக வேலை செய்யாமற் பொய்விடுகின்றன. இதனால் தூரங்களிலுள்ளவர்களைப் பார்க்கும் சக்தி மழுங்கி விடுகிறது. எதையும் தூரத்தில் வைத்துக்கொண்டு பார்க்கவேண்டி இருக்கிறது. அல்லது அதிகப் பிரகாசமான வெளிச்சம் வேண்டியிருக்கிறது. எழுத்துகள் கண்களில் சரியாகப்படாமல், ஒன்றின்மீதொன்று ஏறிக்கொண்டிருப்பதுபோல் இருக்கின்றன. செயற்கை வெளிச்சத்தில் வாசிக்கையில் கண்கள் களைப்படைந்து தலைவலி ஏற்படுகிறது. சிலருக்கு தூரப்பார்வை இருக்கிறது; கிட்டப்பார்வை குறைந்து விடுகிறது. சென்ற 25-வருட காலமாகக் கண்கள் கோளாறை நிவர்த்தி செய்து வந்ததில் நமக்கு ஏற்பட்டுள்ள அனுபவத்தை நீங்கள் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். இதற்காக நவீன கால கருவிகளையும் நாம் தருவித்து வைத்திருக்கிறோம்.

கண்ணாடிகள் வேண்டியில்லாதவர்கள், அவைகளை வாங்கும்படி நாம் சொல்லுவதில்லை. ஒரு ஜதைக் கண்ணாடிகளை விற்பதைக் காட்டிலும், உங்களுடைய ஆதரவும் நட்புமே நமக்கு முக்கியமானவை. ஆகவே, உங்களுக்குக் கண் கோளாறு இருந்தால் நம்மிடத்தில் வாருங்கள்.

சாஸ்திரீயமான கண் வைத்தியர்கள் :

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் - **323**, தம்பு செட்டித்தெரு, சென்னை.

தொகுதி 13, பகுதி 5]

[மே, 1936.

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆசிரியர்: டாக்டர். யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம்.பி.பி.எஸ்.

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

தற்காலத்திய இந்தியர்களின் ஆரோக்கியமும், ஆயுட்பிரமாணமும்.

(தீபிகை, தொகுதி 13, பகுதி 4, பக்கம் 65-லிருந்து தொடர்ச்சி.)

5. பால்ய விவாகம்.

தற்காலத்திய இந்தியர்களின் குன்றிய வலுவிற்கும், அற்பாயுளுக்கும் காரணமாயுள்ள நான்கு விஷயங்களை முந்திய இதழில் விவரித்துச்சொன்னோம். அவையாவன :—(1) சுகாதாரக்குறைவு; (2) போஷணைக்கேடும், போஷணைக் குறைவும்; (3) ஏழ்மைத்தனம்; (4) மூடத்தனம். ஐந்தாவதாகிய மற்றொரு காரணமும் உண்டு. அது, பால்ய விவாகம். பால்ய விவாகம் என்றால், இளம் வயதிலேயே ஆண் பெண் சம்பர்க்கம் செய்தல் என்றர்த்தம். சம்பர்க்கத்தினால் ஆரோக்கியமும், சுகமும் உண்டாவதற்கு வயது முக்கியமானது. இதுவுமன்றி, சந்ததிகள் ஆரோக்கியத்தோடும், வலுவோடும் கூடியிருப்பதற்கும் வயதை முக்கியமாய்க் கவனிக்க வேண்டியது. இந்தியாவில், புராதன காலத்தில் ஒரு ஆண் பிள்ளைக்கு விவாக வயது 24 என்று சொல்லப்பட்டு இருக்கிறது. அப்போதுதான் அவன் தன் படிப்பைப் பூர்த்தி செய்துகொண்டு, அதாவது, பிரம்மசர்ய ஆஸ்ரமத்தை விட்டு, கிருகஸ்தாஸ்ரமத்திற்கு அதாவது, குடும்பத்துடன் வாழ்வதற்குப் பிரவேசிக்கிறான். பள்ளியில் படித்துக்கொண்டிருக்கும்போதே 20 வயதிற்குட்பட்ட சிறுவனுக்கு விவாகம் செய்து வைப்பது, அவன் தாங்கமுடியாத ஒரு பெரிய பாரத்தை அவன்மேல் ஏற்றி, அதைச் சுமக்கும்படி கட்டாயப்படுத்துவதுபோலாம். முக்கியமாய் இந்தப் பண நெருக்கடியான காலத்தில் வேலையில்லாமல் ஜனங்கள் திண்டாடிக்கொண்டிருக்கும்போது, பிள்ளையின் பெற்றோர்களோ அல்லது பெண்ணின் பெற்றோர்களோ உதவி செய்தாலன்றி, ஒருவர் பட்டினி கிடப்பதை விட்டு, இருவர் பட்டினியால் வருந்தும்படி நேரிடும். பள்ளிக்கூடத்து வாழ்க்கையும், இல்லற வாழ்க்கையும் ஒன்றோடொன்று பொருந்தாது. ஒரு மாணவன் அந்தக்காலத்தில் ஸ்திரீ விஷயங்களையும், ஸ்திரீ எண்ணங்களையும், ஸ்திரீ சிநேகங்களையும் தவிர்க்கவேண்டும். ஆனால், அச்சமயத்தில் மாணவர்களுக்கு

ஸ்திரீ சம்பந்தமான சாஸ்திரத்தை பள்ளிக்கூடத்தில் போதிக்க வேண்டியது அவசியம். இது செய்வதரிது. ஆனதுபற்றி, மாணவர்கள் சில கெட்ட பழக்கங்களை அனுசரிக்க நேரிடுகிறது. அதில் முஷ்டி மைதுனம் சர்வ சாதாரணமானது. இதனால் அவர்களுடைய ஆரோக்கியம்கெட்டு அவர்களின் வலுவும் வீரியமும்குறைந்து சீக்கிரத்தில் மரணமடைகிறார்கள். ஆனது பற்றி, ஒரு ஆண்பிள்ளைக்கு 24 வயதில் விவாகம் செய்து, அதன் இடையில், ஸ்திரீ விஷயமாக அவனுக்குப் போதனை கொடுத்து, அவனும் மனோ வாக்குக் காயங்களினால் சுத்தமாக இருந்தால் ஒழிய, அவன் ஆரோக்கியத்துடனும், தீர்க்காயுளுடனும் கூடி வசிப்பது கடினம். ஸ்திரீகளுக்கோ, விவாக வயது 18 ஆக நிர்ணயிக்கப்படவேண்டும். இந்த சமயத்தில்தான் அவள் தேகம் பரிபக்குவமடைந்து, பிரசவத்தின் கஷ்ட நிஷ்டூரங்களைத் தாங்குவதற்கு லாயக்காயிருக்கும். ஒரு தேசத்தாரின் ஆரோக்கியத்திற்கு சிசு மரண விகிதமும், மாதுரு மரண விகிதமும் அறிகுறியாக இருப்பதானல், இந்தியர்கள் வெட்கத்தால் தலை குனிய வேண்டும். ஏனெனில், நமது தேசமாகிய இந்தியாவில்தான் சிசுமரண விகிதமும், மாதுரு மரண விகிதமும் மிக்க அதிகம். இந்தியாவின் புள்ளி விவரங்களை மற்ற நாகரீகமுள்ள தேசங்களின் புள்ளி விவரங்களுடன் ஒத்திட்டுப் பார்த்தால், நமது தேசத்திற்குக் கேடு நெருங்கியிருப்பதாக ஏற்படுகிறது. நியூஜிலண்டின் சிசுமரணவிகிதம் 1000-க்கு 31, ஆஸ்திரேலியா 41, நெதர்லெண்டுஸ் 46, அமெரிக்காவின் ஐக்கிய நாடுகள் 58, இங்கிலாந்து வேல்ஸ் 65, தென் ஆப்பிரிக்கா (வெள்ளையர்கள்) 59, கனடா 73, ப்ரான்ஸ் 76, ஜர்மனி 79, ஸ்காட்லண்டு 86, ஸ்பெயின் 111, பிரிட்டிஷ் இந்தியா 169. மாதுரு மரண விகிதத்தை இப்போது கவனிப்போம். உலாந்தில் அது மிகக் குறைவு. அதாவது, 1000 ஜனனத்திற்கு 2.4. அடுத்தபடி, ப்ரான்ஸ் 2.6, ஸ்விடன் 2.6, டென்மார்கு, 2.6. நார்வே 2.8, இத்தாலியா 2.8, ஜப்பான் 2.8, பின்லெண்டு 3.1, இங்கிலாந்தும் வேல்சும் 4.0, தென் ஆப்பிரிக்கா 4.9, ஜர்மனி 5.1, வட அயர்லாந்து 5.2, ஆஸ்திரேலியா 5.5, பெல்ஜியம் 5.6, ஸ்காட்லாண்டு 6.6, அமெரிக்கா ஐக்கிய நாடுகள் 8.3, இந்தியா 24.5. இப்புள்ளி விவரங்களினால் இந்தியர்களின் குறைந்த வலுவும், வியாதியை எதிர்ப்பதற்குச் சக்திக்குறைவும் ஏற்படுகின்றன. வேறு காரணங்களும் இருக்கலாம் என்று நாம் ஒத்துக்கொண்டபோதிலும், ஆதி காரணத்தை நாம் கணக்கில் சேர்க்காமல் விட்டுவிட முடியாது. அதாவது, பால்ய விவாகத்தினால் உண்டான பலயீனப்பட்ட அல்லது நோய்ப்பட்ட தாய் தந்தையரேயாம்.

6. உஷ்ணப்பிரதேசத்து வியாதிகள்.

ஆறுவது காரணம் அதாவது, கடைசி காரணம் யாதெனில், வருஷவாரி அநேகரைக்கொல்வதும், அநேகரை வேலைசெய்து சம்பாதிக்க வொட்டாமல் துர்ப்பலர்களாகச் செய்வதுமான சில உஷ்ணப்பிரதேச வியாதிகளாகும். இந்த வியாதிகளில் முக்கியமானவை: பெரியம்மை, வாந்திபேதி, மலேரியா. பெரியம்மையும் வாந்திபேதியும் கட்டாயப்படுத்தி அம்மை குத்துவதனாலும், இனகுபுலேஷன் செய்வதனாலும் நகரங்களிலும் பட்டணங்களிலும் வெகுவாய் அடங்கிவிட்டன. ஆனால், நாட்டுப்புறங்களில் இம்முறைகள் சரிவர நடைபெறாததாலும்,



பனமா பூசந்தியில் கோலனில் ஒரு தெரு. அமெரிக்கர்கள் சுத்தம் செய்த பிறகு இங்கே மலேரியா ஜுரம் கிடையாது.

மூடத்தனமும் மூடபக்தியும் இன்னும் குடிகொண்டிருப்பதாலும், தடைமுறைகள் நிஷ்பிரயோசனமாகி, இந்த வியாதிகளினால் நேரிடும் அபாயம் இன்னும் இருந்துகொண்டு வருகிறது. இந்த மூடத்தனத்தையும் மூடபக்தியையும் போக்க, அதாவது, இந்த வியாதிகளை எதிர்க்க போதனையும் பிரசாரமும் வேண்டும். இவை சிறிதளவுமில்லை. மலேரியா ஜுரமானது இந்தியாவில் எங்கும் பரவியுள்ள வியாதி. இதற்கு "எமகிங்கரர்களுக்குத் தலைவன்" என்கிற மறுபெயரும் உண்டு. 1933-ம் வருஷத்தில் ஜுரம் என்னும் தலைப்பின் கீழ் பதிவு செய்யப்பட்ட 350 லக்ஷம் மரணங்களில் 10 லக்ஷம் ஜனங்கள் மலேரியாவால் மாண்டனர். "மலேரியாவானது ஒரு சமயம் 100-க்கு 20 விகிதம் ஜனங்களைக் கொள்ளைகொண்டு போகின்றது. லக்ஷக்கணக்கான ஜனங்கள் வியாதியால் வருந்தி, சம்பாதிக்க சக்தியில்லாமல் பொருட்கஷ்டத்தால் வருந்துகின்றனர். இன்னொரு பத்து லக்ஷம் ஜனங்கள் நேரிடையாயின்றி, மலேரியாவின் மூலமாய் மரணமடைகின்றனர். வேலை செய்வோர்களின் சக்தியைக் குறைப்பதனால் சிக்கனத்துறையில் இதனால் உண்டாகும் நஷ்டம் பிரமிக்கத்தக்கது" ஆனால், இந்த வியாதியை அடக்க முடியும். பனமா கால்வாய் முதலிய பெருத்த வேலைகள், அதிக பணம் செலவுசெய்து மலேரியாவைப் போக்கத் தடைமுறைகளைச் செய்யாவிடின், ஈடேறியிராது. மலேரியாவுக்கு எற்ற ஔஷதம்கொயினா. இந்தக் கொயினா மருந்து ஏழைகளுக்குக் கிடைப்பது துர்லபமாயிருக்கிறது. இந்தியா கவர்ன்மெண்டார்வைத்துக்கொண்டிருக்கும் கொயினா ஸ்டாக் அவ்வளவு போதுமானதாகவில்லை. அதன் விலையும் அதிகமாகவிருக்கிறது. இந்தக் கொயினாவை விற்று, நூற்றுக்கு நூறு விகிதம் கவர்ன்மெண்டார் லாபம் சம்பாதிக்கிறதாகச் சொல்லப்படுகிறது. இம்மாதிரி உயிருக்கே மோசம் வரும்படியான விஷயத்தில் கவர்ன்மெண்டார் லாபத்தைப் பார்க்கக்கூடாது. அவர்கள் கொயினாவை அதிகமாக உற்பத்தி செய்து, இலவசமாகக் கொடுக்க முடியாவிட்டாலும், கொள்முதலுக்கே விற்று, மலேரியா ஜுரத்தினால் வருந்துவோரைக் காப்பாற்றுவதற்காகச் செய்யும் எத்தனத்தில் உதவிபுரியவேண்டும்.

தற்காலத்திய இந்தியர்கள் அற்பாயுள் உள்ளவர்கள் என்பதற்குத் தக்க முகாந்தரங்களை எடுத்துக்காட்டியிருக்கிறோம். பூலோகத்தில் மற்ற தேசத்தார்களின் திட்டத்திற்கு இந்தியர்களும் வரவேண்டுமானால், மிகுந்த பிரயத்தனமும், அதிக பணமும், கவர்ன்மெண்டார், ஜனங்கள் இவர்களின் ஒத்துழைப்பும் தேவை. இனிமேலாகிலும் இவை தாராளமாய்க் கிடைக்குமென்றும், வரப்போகும் சந்ததியாராகிலும் நல்ல ஆரோக்கியத்துடனும், தீர்க்காயுளுடனும், சுகபாக்கியங்களுடனும் வாழ்வார்கள் என்றும் நம்புகிறோம்.

தேக பலம்

கேகேந்திரநாத் சாடர்ஜி,

லெப்டினெண்டு, ஐ.எம்.எஸ்., சின்ஸுரா, ஹுக்லி.

சில பிரத்தியேகமான இந்திரியங்கள், அதாவது, கண்கள், காதுகள், மூக்கு இவைகளைக்குறித்து இங்கே சொல்லுவோம். இவற்றுள் முதன்மையானவை கண்கள். கண்கள் இராவிடில், இந்த அதிசயமான பூலோகத்தை நாம் பார்க்கவாவது, இதிலுள்ள அழகான காக்ஷிகளை அனுபவிக்கவாவது முடியாது. நமது ஜீவியகாலமே துக்ககரமாயிருக்கும். ஆனதுபற்றி, ஒவ்வொருவனும் தான் உயிருடன் வாழ்ந்திருக்கும் வரையில், தன் பார்வையும் செவ்வையாய் இருக்கும் பொருட்டு, தன் கண்களைப் பாதுகாப்பது ஒவ்வொருவனுடைய கடமையாகும். குருட்டுத்தனம், அரைவாசியானாலும், பூரணவாயிருந்தாலும் தேகத்திற்கு அது

ஒரு பெருத்த குறை. கண்களை நல்ல நிலையில் வைத்துப் பாதுகாக்க வேண்டுமானால், ஒருவன் போஷணையுள்ள ஆகாரங்களைப் பூசிக்கவேண்டும். மக்கலான அல்லது பளபளப்பான வெளிச்சத்தில் வேலைசெய்து, அவைகளுக்கு அதிக சிரமம் கொடுக்கக்கூடாது. தினம் ஒழுங்கான நேரங்களில் படுத்துறங்கி, கண்களுக்குப் போதுமான ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும். குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்வது பொதுவான ஆரோக்கியத்திற்கு எவ்வாறு நலத்தையளிக்குமோ அவ்வாறே கண்களுக்கும் நலத்தை உண்டுபண்ணும். இந்த சட்டதிட்டங்களைக் கிரமமாய் அனுசரித்து வந்தால், கிழவயது வந்தபோதிலும் கூட, பார்வை நன்றாய்த் தெரியும். ஆனால், இவைகளை மீறி நடந்தாலோ, இளம் வயதிலேயே



கன்ஜன்க்டைவா. பாப்பா. கார்னியா

காடராக்டு உண்டாகி, பார்வை கெட்டுப் போகும். கண்ணின் விழியிலுள்ள வெளிச்சமான ஒளிவட்டமானது (இதன் மூலமாய்த்தான் வெளிச்சமும், பொருள்களின் உருவமும் நுழைகின்றன) இருட்டான வஸ்துவாக மாறுவதனால் இது உண்டாகிறது. ஆகாரக்குறைவினாலும் அதாவது, ஆகாரத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இராமல் இருப்பதாலும் பார்வை கெட்டுப்போகும். குழந்தைகளின் ஆகாரத்தில் ஏ. ஜீவஸத்துப்பொருள் இராவிடில் குருட்டுத்தனம் உண்டாகும். இதைக் குறித்துப் பின்னால் சொல்லுவோம். இந்தியாவின் சில பாகங்களில் ஏழைகளுக்கு இரவில் கண் தெரியாது. முக்கியமாய் இது வறண்ட ஆகாரத்தையேயுண்டு ஜீவிப்பவர்களிடம் காணப்படும். பச்சை மரக்கறிகள் முக்கியமாய் பட்டாணி, வசலைக்கீரை, தக்காளி முதலியனவும், ஏ ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் நிறைந்துள்ள ஆகாரங்களாகிய பால், பாலேடு, வெண்ணெய், முட்டைகள் முதலியன உண்பதனாலும் இதை வரவொட்டாமல் தடுக்கலாம்.

சாமான்ய ஜனங்கள், கண்களுக்கு உண்டாகக்கூடிய வியாதிகளைத் தடுக்கும் பொருட்டும், கண்களை நல்ல நிலைமையில் வைத்துக்கொள்ளும்பொருட்டும், அவைகளின் அமைப்பு, அவைகளின் தொழில்கள் ஆகிய இவைகளைக்குறித்து கொஞ்சம் அறிந்துகொள்ளவேண்டியது அவசியம். கண்களில் முக்கியமாய் இரண்டு இரப்பைகளும், அவைகளுக்குள் உருண்டையான விழியும் அடங்கியுள்ளன. இந்த விழி இரண்டு பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஒன்று வெள்ளையும் இருட்டாயும் உள்ளது. இதற்கு 'ஸ்கிலீரா' என்று பெயர். (இதன் மூலமாய் வெளிச்சம் புகாது). இது 'கன்சன்க்டைவா' என்று சொல்லப்பட்ட மெல்லிய ஜவ்வினால் மூடப்பட்டிருக்கிறது. கண்ணின் மத்தியிலுள்ள கருப்பானதும், பளபளப்பானதும், வட்டவடிவமானதுமான பாகத்திற்குக் 'கார்னீயா' என்று பெயர். ஸ்கிலீராவைப்போலன்றி, கார்னீயாவானது வெளிச்சத்தைப் பிரதிபிம்பிக்கக் கூடியது. ஆனால், ஐரிஸ் என்று சொல்லப்பட்ட அதன் பின்னாலுள்ள ஒரு நிறமுள்ள ஜவ்வினால் அது பார்வைக்குக் கருப்பாகத் தெரிகிறது. ஐரிஸ் என்பது ஒரு வட்டவடிவமான ஜவ்வு. இதில் சதையின் தசைநார்களும் வர்ணங்களும் இருக்கின்றன. இது கார்னீயாவிற்குப் பின்னால் ஒரு படுதா மாதிரி தொங்குகிறது. ஐரிஸிலுள்ள வர்ணம் அந்தந்த நபர்களுக்குத் தக்கபடி மாறும். கருப்பு நிறமுள்ள ஜனங்களிடம் அது பழுப்பாகவாவது, கருப்பாகவாவது காணப்படும். வெள்ளைத்தோலுள்ள ஜனங்களிடம் வெள்ளையாகவாவது, ஊதாநிறமாகவாவது தென்படும். இந்த ஐரிஸின் மத்திய பாகத்தில் ஒரு சந்து உண்டு. அதற்குப் 'பாப்பா' என்று பெயர். இந்தப் பாப்பாவானது கண்ணின் முக்கியமான பாகம். இதன் மூலமாகத்தான் வெளிச்சமும் உருவங்களும் கண்களினுள்ளே புகுந்து நமது பார்வைக்கு ஒத்தாசையாகவிருக்

கின்றது. ஆனதுபற்றி, பாப்பாவிற்கு ஏதாகிலும் தடை ஏற்பட்டால், பார்வைக்கே தடை ஏற்படும். கண்களைப் பாதுகாக்க வேண்டுமானல் இந்தப் பாப்பாவிற்குச் சற்று மேலேயிருக்கப்பட்ட கார்னீயாவைக் காப்பாற்ற வேண்டியது அவசியம். கார்னியாவில் ரணமுண்டானல் எவ்வாறு பார்வை கெட்டுப்போய் முழுக்குருடாய் விடுமென்பதைப் பின்னல் விவரித்துச் சொல்லுவோம். ஐரிசுக்குப் பின்னல் ஒளிவட்டம் ஒன்றுண்டு. அது வெளிச்சத்தைப் பிரதிபிம்பிக்கும் உறுத்த துண்டுக் கண்ணாடி வட்டம்போலிருக்கும். வெளிச்சமானது பாப்பாவின் மூலமாய்ப் பிரவேசித்ததும், ஒளிவட்டத்தின் மூலமாய்ச் சென்று ரெடினு என்று சொல்லப்பட்ட ஒரு திரைபோன்றவஸ்துவின்மேல் கடைசியாக விழுகிறது. இந்த ரெடினுவானது மூளையிலிருந்து நேராக வரும் ஆப்டிக் நரம்பு என்னும் ஓர் நரம்பினுல் உண்டானபடியால், எல்லா உருவங்களும் வெளிச்சத்தின் உணர்ச்சியும் இந்த நரம்பின் மூலமாய் மூளைக்குக் கொண்டு போகப்படுகிறது. இதுதான் சுருக்கமான கண்ணின் அமைப்பாகும்.

கண்களைப் பாதிக்கும்படியானதும், அதனுல் பார்வையைப் பாதிக்கும்படியானதுமான சில சாதாரணமான நோய்களை இப்போது எடுத்துரைப்போம். கண்கள் மெலிந்தவையாயும், உணர்ச்சியுள்ளனவாயுமிருப்பதால், சுலுவில் அவைகளுக்குத் தொத்துநோய் சம்பந்தமும், காயமும் உண்டாகும். மேலும், சீக்கிரத்தில் அழற்சியுண்டாகும். தூசு விழுதல்; அழுக்கான கைகளால் தேய்த்தல், அழற்சியுள்ள வஸ்து படுதல் முதலிய சுவல்பமான காரணங்களினுல் இந்த அழற்சி ஏற்படும். கண்களில் உடனே நீர்வடிந்து அவை சிவந்துபோகும். இம்மாதிரி கண் சிவந்து போவதற்கு 'கன்சன்க்டைவைடிஸ்' என்று பெயர். இந்த சிவப்புடன் சீழுமிருந்தால், அதற்குப் 'புயூருலெண்டு கன்சன்க்டைவைடிஸ்' என்று பெயர். இந்நிலைமைகள் யாவையும் 'ஆப்தால்மிக்' என்னும் ஒரே பதத்தில் சொல்லப்படுகின்றன. கார்னியாவும் சுவல்ப காரணங்களாலே காயப்படவோ, அல்லது தொத்து சம்பந்தப்படவோ கூடும். அதனுல் அது சுலபமாய் இரணமாய் விடும். இந்தக் கார்னியாவின் இரணங்களை அசட்டை செய்தாலோ வடு உண்டாகும். அந்த இடம் வெளுத்துப்போய் வெளிச்சத்தைப் பிரதிபிம்பிக்கச் செய்யாமல் போய்விடும். அது பாப்பாவின்மேல் உண்டானல் வெளிச்சம் நுழைவதைத் தடை செய்யும். அதனுல் கண் குருடாய் விடும். குருட்டுத்தனம் மானிடர்க்கு ஒரு ஆபத்து. அது அநேகவித காரணங்களால் நேரிடுவதால் காயங்களினுல் ஏற்படும் குருட்டுத்தனம் தவிர, மற்ற சாதாரணமாய்நேரிடும் சம்பவங்களை இங்கேவிவரித்துச்சொல்வோம்:

1. ஆப்தல்மியா நியோனடோரம்.—சிசுக்களுக்கு சீழ்பிடித்த கன்சன்க்டைவைடிஸினுல் இரண்டு கண்களுக்கும் கெடுதல் ஏற்படும். இந்த தொத்து சம்பந்தமானது தாயின் மர்மஸ்தானங்களிலிருந்து உண்டாகும். முக்கியமாய் தாய்க்குள்ள மேகஜாட்டியம் இதற்குக் காரணம். சரியானபடி இதற்குச் சிகிச்சை செய்யாவிடில், கார்னீயா சீழ்பிடித்து ரணப்பட்டு குருட்டுத்தனம் உண்டாகும்.

2. ஸிபிலிடிக் கெரடைடிஸ்.—பெற்றோரிடமிருந்து கிரந்திப்புண் வியாதி சம்பாதித்துக் கொண்ட குழந்தைகளுக்கு கார்னியா மக்கலாகி, அதன் ஒளி போய், அது கெட்டியாகி, வெளிச்சம் கண்ணுள்ளே நுழையவொட்டாமல் தடைபட்டுப்போகும். இதற்குச் சிகிச்சை செய்யாவிடில் குருட்டுத்தனம் உண்டாகும்.

3. க்ஸேர் ஆப்தல்மியா.—காலா அஜார் முதலிய நீடித்த வியாதிகளால் வருந்தும் குழந்தைகளுக்கு இந்நோய் சம்பவிக்கும்; அதனுல் அவர்கள் குருடாவார்கள். தவிர, ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருள் குறைவாயுள்ள ஆகாரத்தை உண்டு போஷணைக்குறைவால் வருந்தும் குழந்தைகளுக்கும் இது சம்பவிக்கும். இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் நிறைந்த இந்த ஆகாரத்தை அதாவது, பால், பாலேடு, முட்டைகள், பச்சை மரக்கறி

கள் முக்கியமாய் தக்காளி, வசலைக்கீரை முதலியவற்றை உண்டால், இந்த வியாதியைத் தடுக்கலாம்.

4. க்ளௌகோமா.—எபிடமிக் ட்ராப்ஸி, பெரிபெரி முதலிய தொத்து வியாதி, போஷண வியாதி இவைகளினால் நேரிடும் ஒரு சிக்கலான சம்பவம். இதில் கண் கெட்டுப்போகும்.



அம்மை குத்திக்கொண்டால் பெரியம்மை போட்டாது. அதனால் கண் குருடாகாது.

5. பெரியம்மை.—கார்னியா ரணப்படுவதனால் இந்தியாவில் குருட்டுத்தனத்திற்கு இது ஒரு சாதாரணமான காரணம்.

6. காடராக்டு.—ஒளிவட்டம் கடித்துப்போனால் காடராக்டு உண்டாகும். அதனால் கண் ஒளி போய்விடும். இது கிழவயதில் இயற்கையாய் நேரிடக்கூடியது. ஆனால், இளம்பிராயத்தில் கூட, பெருத்த வியாதிக்குப் பிறகாவது, ஆரோக்கியம்குன்றியிருக்கும்போதாவது நேரிடும்.

7. ஆப்டிக் அட்ரோபி.—வெளிச்சத்தின் உணர்ச்சியை மூளைக்குக் கொண்டு போகும் கண்களின் நரம்பு தாக்கப்படுவதால் இது நேரிடக்கூடியது. இதற்குக் காரணம் அநேகம் உண்டு. அவற்றுள் கிரந்திப்புண் ஒன்று. மதுபானம் மற்றொன்று. கண்ணில் வெளியே ஒரு மாறுதலுமிராமல் திடீரென்று ஒரு மத்திய வயதினருக்கு கண் குருடாகப்போவதற்கு முக்கிய காரணம் ஸ்திரீ ஜாட்டியமேயாம். ஸ்திரீ ஜாட்டியங்களை மறைத்து வைத்து அசட்டை செய்வது ஒரு பெரிய தப்பிதம். இந்த நோய் கண்டவுடனே சாஸ்திரோக்தமான சிகிச்சை விடாமற் செய்துகொள்ள வேண்டும்; அசட்டை செய்தால் ஆபத்து நேரிடும்.

(இன்னும் வரும்.)

பொது ஜனங்களின் ஆரோக்கியம்

டாக்டர் ஜி. இராமன் பிள்ளை, எம்.பி., ஸி.எச்.பி.,

திருவனந்தபுரம்.

நகரத்தார்எவ்விதம் நடந்துகொள்கிறார்களோ, அவ்விதமே பொதுஜனங்களின் ஆரோக்கியமும் இருக்கும். விஸ்தரித்துச் சொல்லவேண்டுமானால், ஒரு நபர் தன் அயலாரைக்காட்டிலும் அதிக ஆரோக்கியமுள்ளவனாகவிருக்கமுடியாது. பொது ஜனங்களின் க்ஷேமத்திற்கு ஒரு நகரவாசி எவ்வளவு சிரத்தை எடுத்துக் கொள்ளுகிறானோ, அந்த சிரத்தையைத்தான் பொதுஜனக்கூட்டம் விளக்கிக் காட்டுகிறது. ஒரு சுவற்றின் பலம்தான் ஒரு கட்டிடத்தின் பலம். ஒரு செங்கலின் பலம்தான் சுவற்றின் பலம். ஒரு அயோக்கியதையான கண்டிராக்டர் திருட்டுத்தனமாய் ஒரு சுவற்றில் கேவலமான செங்கல்களை வைத்துக் கட்டினால் அவ்வளவு அந்த சுவருக்கு பலக் குறைவு. ஆனதுபற்றி, சில கெடுதலான செங்கல்களினால் கட்டிடத்திற்கு அபாயம் நேரிடும். அதுபோலவே, ஒரு பட்ட

ணத்தில் சில தொத்து வியாதிகள் இருந்தால், அவை நகரத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கே அபாயத்தை விளைவிக்கும். ஒரே ஒரு தீக்குச்சி ஒரு காடு முழுவதையும் எரித்துவிடும். வாந்திபேதி ஒரு கேஸ் இருந்தாலோ, அது ஜனத்தொகை முழுவதையும் நாசமாக்கிவிடும்.

ஆனதுபற்றி, நம்முடைய க்ஷேமத்தின் பொருட்டும், நம்முடைய குழந்தைகளின் க்ஷேமத்தின்பொருட்டும், நாம் நமது ஆரோக்கியத்தைக் கவனிக்கவேண்டியது போக, நமது அண்டை அயலில் இருப்பவர்களின் ஆரோக்கியத்தையும் கவனிக்க வேண்டும். நமது க்ஷேமத்தின் பொருட்டும், அவர்களுடைய க்ஷேமத்தின்பொருட்டும் அதைச் செய்யவேண்டியதவசியம். காலராவோ, மஹம்மாரியோ, பெரியம்மையோ நம்மை அணுகாதபடி நாம் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டியது நமது கடமை. அதுபோலவே, நம்மை அவை அணுகினதும், அவற்றை அப்புறப்படுத்துவதும் நமது கடமை. நாம் நமது வீட்டில் ஒரு அபாயகரமான தொத்து வியாதியை மறைத்து வைத்திருக்கும்போது, அயலார்வீட்டில் மஹம்மாரி கண்டிருந்து. அதை அவர்கள் ஒளித்து வைத்தால், அவர்கள்பேரில் குறை கூறுவதில் பிரயோஜனமில்லை. உனக்கு அயலார் எவ்விதம் செய்ய வேண்டுமென்று கோருகிறாயோ, அவ்விதமே நீயும் அயலாருக்குச் செய்ய வேண்டும். அதுபோலவே, அயலார்க்கு நீ என்ன கொடுத்தாயோ; அவர்களிடம் அதை வாங்கிக்கொள்ளத் தயாராயிருக்க வேண்டும். உனது அண்டை வீட்டுக்காரரின் வாசலை அசுசிப்படுத்த உன் குழந்தைகளை விட்டால், பதிலுக்கு அவர்கள் செய்வது நிச்சயம். அவர்களும் உனது வாசற்படியண்டை 'வட்டி போட்டுச் சேய்யாவிட்டாலும்' அம்மாதிரியே செய்வார்கள். இதன் பலன் யாதெனில், ஒருவருக்கொருவர் போட்டி போட்டுக் கொண்டு தெருக்களையும், வீடுகளையும் சதா அசுத்தமான நிலையில் இருக்கும்படிச் செய்வதேயாம். இது நமக்கு சகஜமாய்ப் போய்விட்டது. கடைசியில், இந்த அசுத்தமான பழக்கங்களே நமது அதிகமான மரண விகிதத்திற்குக் காரணம் என்று சொல்லப்படுகிறது. நாம் தும்பலும், இருமலும் கூடிய ஜலதோஷத்துடன் சினிமாவிற்குப்போனால், நாம் சுற்றுப்புறத்தில் உள்ளவர்களுக்கு அந்த தொத்து வியாதியைப் பரவச்செய்கிறோம். மறுதினமே, முதனாள் சாயந்திரம் நம்முடன் வேடிக்கைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தவர்களுக்கு ஜலதோஷம் தொத்திக்கொள்ளும். நம்முடைய சஹாக்களிடம் நமக்குக் கொஞ்சம் நல்லெண்ணம் இருந்தால், நம்மிடம் உள்ள தொத்து வியாதி அவர்களைப் பீடிக்கும்படிச்செய்யமாட்டோம். பள்ளிக்கூடங்களில் ஆகட்டும், வேறு எந்த இடங்களிலாகட்டும் ஜலதோஷம் தொத்து சம்பந்தமான வியாதி என்று நமக்குச் சொல்லிக் கொடுக்கவில்லை. ஆனதுபற்றி, மற்றவர்களின் க்ஷேமத்திற்காக நாமும் சில சௌகரியங்களை விடவேண்டியதவசியம். உதாரணமாக, வீட்டில் குழந்தைகளுக்கு பெரியம்மை போட்டியிருந்தால், அந்தக் குழந்தைகளுக்கு வியாதி அரைவாசி இலகுவானதும், அவர்களைப் பள்ளிக்கூடத்திற்கனுப்பாமல் கொஞ்சநாட்கள் வரையில் வீட்டிலேயே வைத்திருந்தால், மற்றப் பிள்ளைகளுக்கு அந்த வியாதி பரவாது. ஏனெனில், பூரணமாய்ச் சொஸ்தமாகாதிருந்தால், அந்த வியாதி தொத்தும். மற்றவர்கள் என்ன தொத்து வியாதிகள் விதைக்கிறார்களோ, அதை நாம் அறுக்கிறோம். ஏனெனில், நாம் விதைத்ததை மற்றவர்கள் அறுவடை செய்யவில்லையா? ஒருபோதும் வியாதியின் விதைகளை விதைக்காதிருந்தால், இம்மாதிரி அறுவடைகளை அறுக்காமல் இருக்கலாம்.

சுருங்கச் சொல்லுமளவில், நமக்கு எது வரவேண்டுமோ, அது வந்துதான் தீரும். ஆனால், நமக்கு இதைவிட நல்லது வரவேண்டுமென்று முயற்சி செய்ய வேண்டும். பொதுஜனங்களின் க்ஷேமத்திற்காக நாம் பாடுபடுவது நமது க்ஷேமத்தின்பொருட்டே என்று நாம் நன்றாய்த் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். நம்முடைய

ஆரோக்கியத்திற்கும், பொதுஜனங்களின் ஆரோக்கியத்திற்கும் உள்ள சம்பந்தா சம்பந்தத்தை நாம் எவ்வாறு தெரிந்து கொள்வது? எந்த ஹெல்த் ஆபீஸர்கள் நம்மை சதா கவனித்துக் கொண்டேயிருக்கிறார்களோ, நாம் பொதுஜனங்களுக்குச் செய்யும் செய்கைகளைக் குற்றமென்று நமக்கு ஒருவரும் கற்றுக் கொடுக்காவிட்டாலும், எந்த ஹெல்த் ஆபீஸர்கள் அவைகளைக் குற்றம் என்று கருதி, நம்மீது பிரியாது செய்து, நமக்குத் தண்டனை விதிக்கும்படிச் செய்கிறார்களோ, எந்த ஹெல்த் ஆபீஸர்களை நாம் ஒரு விரோதியாக எண்ணுகிறோமோ, அந்த ஓயாமல் வேலை செய்யும் ஹெல்த் ஆபீஸர்களுடைய தொழிலாகும் இது. இப்போதுள்ள நகரவாசிகள் நடக்கவேண்டிய நடத்தைக்குச் சட்ட திட்டங்கள் செய்யும் பொதுஜனக்கூட்டம் இனி வரப்போகும் நகரவாசிகளுக்கு எதைச்செய்தால் ஆரோக்கியசட்டங்களை மீறி நடப்பதாகும் என்பதைப் போதிப்பதற்கு அருகராவார். மூடத்தனமும் உணர்ச்சியும் ததும்பியுள்ள ஜனங்களை பலவந்தப்படுத்துவதைக்காட்டிலும் ஒருவருடைய நடவடிக்கையால் ஒருவருடைய ஆரோக்கியத்திற்கு என்ன பலன் உண்டாகும் என்பதை முன்னமே போதிப்பதனால், அவர்களை ஆரோக்கிய விதிகளுக்குப் புத்திசாலித்தனமாய்க் கீழ்ப்படிந்து நடக்கும்படிச் செய்யலாம்.

பிரம்பால் அடித்துப் போதிக்கும் காலம் போய், இப்போது காரணங்களை எடுத்துச்சொல்லி சுதாவாக நடக்கும்படியான காலம் வந்திருக்கிறது. ஆனது பற்றி, பள்ளிக்கூடங்களில் போதிக்கப்படும் போதனையால் மாணவர்களுக்கு நல்லறிவு உண்டாகும். கட்டாய ஆரம்பக் கல்விச்சாலைகளில் இந்த போதனையைப் போதிக்கவேண்டும். பள்ளிக்கூடங்களில் வியாதி பரவும் விதங்களையும், அவைகளைத் தவிர்க்கும் விதங்களையும் சுலபமாய்ப் போதிக்கலாம். ஆரோக்கிய பழக்கங்கள் உண்டுபண்ணிக்கொண்டால் வியாதிகள் வளராது; பரவாது. மேலும், இதற்குச் சிறுவர்களிடந்தான் அஸ்திவாரம் போடவேண்டும். பொதுஜனங்களைக்காட்டிலும் நாம் அதிக ஆரோக்கியமுள்ளவர்களாக இருக்க முடியாதென்பதை அவர்கள் மனதிற் பதியும்படிச் செய்யவேண்டும். வரப்போகிற சந்ததியார் பொதுஜனங்களின் க்ஷேமத்தை நினைத்துப் பாடுபடும்பொருட்டு, அவர்களுக்கு நல்ல அறிவை ஊட்டவேண்டும். பொதுஜனங்களின் க்ஷேமமும் தங்கள் க்ஷேமம் ஒன்றென்றே அவர்கள் கருதும்படிச் செய்யவேண்டும். பொதுஜன க்ஷேமத்தை நினைப்பதுதான் நாகரீகத்தின் அறிகுறி. இந்தியாவில் அநேகர் 25 வயது வருவதற்குமுன்னமே இறந்துவிடுகிறார்கள். அமெரிக்காவில் ஜனங்கள் 68 வயது வரைக்கும் ஜீவித்திருக்கிறார்கள். சிறுவர்களும், யுவர்களும் கூடிய தேசத்தார் இந்த பூலோகத்தில் முன்னுக்கு வருவது கடினம். சுமார் 150 வருஷங்களுக்கு முன்னே அமெரிக்காவில் சராசரி ஆயுட்பிரமாணம் 18 என்று அமெரிக்கா தேசத்து டாக்டர் ஸி. இ. டர்னர் என்பவர் சொல்லியிருக்கிறார். ஆனால், சிறுவர்களிடம் நகரபரிபாலன உணர்ச்சி விருத்தியாக ஆக நல்ல பலன் கிடைத்தது. ஆரோக்கிய விஷயமாக சரியான ஏற்பாடு செய்தால் இந்தியாவின் ஆயுட்பிரமாணம் ஒரு சந்ததிக்குள் 25 வயதிலிருந்து 35 வயதுக்கு வரலாமென்று டர்னர் சொல்லுகிறார். அந்த நகரபரிபாலன உணர்ச்சியையும் பொறுப்பையும் விருத்தி செய்வதற்கு நம்மால் கூடிய பிரயத்தனத்தைச் செய்யலாம். நமது ஆரோக்கியப்பிரச்சனையைத்தீர்க்கக் கூடியது அதுவே. ஒவ்வொரு பொதுஜனக் கூட்டத்தின் தேகாரோக்கியம், மனோரோக்கியம் இவைகளை உயர்த்த வல்ல அறிவையும் பொறுப்பையும் வாய்த்த நகரத்தானை விருத்தி செய்யும் விதத்தை ஆரம்பப் படிப்பில் ஒவ்வொரு சிறுவனும் சிறுமியும் கற்றுக்கொள்வாராக.

குழந்தைகளின் பற்கள் சொத்தை பிடித்தலைத் தடுப்பதின் ஆவசியகம்

டாக்டர் எஸ். கே. குப்தா,
ஸர்ஜன்டென்டிஸ்டு, துர்க்கசாரன் ரோட், அம்பாலா கண்டோன்மெண்டு.

நான் இன்று சொல்லப்போகிறசெய்தி உங்களுக்கும், உங்கள் குழந்தைகளுக்கும் உபயோகமாக விருக்குமென்று நம்புகிறேன். குழந்தைகளின் பற்கள் சொத்தைப்பிடித்தலைத் தடுப்பதின் ஆவசியகத்தைப்பற்றி நான் சொல்ல உத்தேசிக்கிறேன். சொத்தைப்பிடித்த பற்களுக்கு என்னசெய்வது என்பதைப்பற்றியல்ல; ஆரம்பம் முதற்கொண்டே பற்கள் சொத்தை பிடித்தலைத் தடுப்பதைக் குறித்தே அதிகமாகச் சொல்ல விரும்புகிறேன்.

சொத்தை பிடித்தலைத் தடுப்பது என் அவ்வளவு முக்கியமானது? அநேக குழந்தைகளின் பால் பற்கள் சொத்தை பிடித்து இருப்பதைப் பார்த்திருக்கலாம். அப்படியிருந்தும், அக்குழந்தைகள் வளர்ந்து பெரியவர்களாகி இருக்கிறார்கள். அப்படியிருக்க, பற்களில் சொத்தைப் பிடிப்பதைத் தடுக்க என் அவ்வளவு சிரத்தை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

இந்தக்கேள்விக்கு நான் பதில்சொல்ல வேண்டும். பற்களில் சொத்தைப்பிடிப்பதை என் தடுக்கவேண்டும்? என்பதைக் குறித்தும், எவ்வாறு தடுக்கவேண்டும்? என்பதைக் குறித்தும் சாமான்ய புத்திக்குளட்டின காரணங்கள் சில உண்டு. அவற்றை இங்கு சொல்ல முயல்கின்றேன்.

உனது குழந்தைகள் வலுவாயும், ஆரோக்கியமுள்ளவராயும் இருக்க விரும்பினுல், அவைகளுக்கு நல்ல போஷணையுள்ள ஆகாரத்தைக் கொடுக்கவேண்டிய தவசியம் என்பதை இங்கு எடுத்துரைப்பது அனுவசியம். போஷணையுள்ள ஆகாரம் மட்டும் அவசியமன்று; அந்த ஆகாரம் சுத்தமானதாயும், சுத்தமான பாத்திரங்களில் சமைக்கப்பட்டதாயும் இருக்க வேண்டும். உனது பானைகளையும், தட்டுகளையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வது மன்றி, உனது குழந்தைகளுக்குச் சுத்தமான தட்டுகளில் ஆகாரத்தைப் பரிமாறுகிருய். ஆனுல், கொஞ்சம் யோசித்துப் பார். உன்னுல் இவ்வளவு ஜாக்கிரதையாகத் தயாரிக்கப்பட்ட இந்த சுத்தமான போஷணையுள்ள ஆகாரமானது வளரும் தேகத்தைக் கட்டுவதற்காக வாய் மூலமாய் இரைப்பைக்குச் சென்று, அங்கே ஜீரணிக்கப்பட்டு இரத்தத்தில் உறிஞ்சப் படுகிறது.

அழுகிப்போன எலும்பு, வாயிலோ, பாதத்திலோ, தேகத்தில் எந்தவிடத்திலோ எங்கிருந்தபோதிலுஞ்சரி அங்கே விஷக்கிருமிகள் இருக்கின்றன. விஷக்கிருமிகள் இராவிடில், அழுகல் இராது. இது முக்கியமாய்க் கவனிக்கவேண்டிய விஷயம். அதாவது, சொத்தைப்பிடித்த பற்களில் விஷக்கிருமிகள் எப்போதும் இருக்கின்றன.

லாகூரில் லோகல் கல்லூரியில் படிக்கும் எனது சிநேகிதர்களில் ஒருவராகிய மாணவர் ஒருவர், தமது ஒரு பாதத்தில் நோயுடன் வருந்தினுர். நோய் பொறுக்க முடியவில்லை. லாகூர் மியூ ஆஸ்பத்திரிக்கு அவரைக்கொண்டு போனுர்கள். வைத்தியரும், பல் வைத்தியருமாகச் சேர்ந்து அவர் படுக்கையண்டை அவரது சார்டை படித்துக்கொண்டிருந்தார்கள். அந்த மாணவரின் பற்கள் எவ்வாறிருக்கின்றனவென்று பல் வைத்தியர், வைத்தியரைக் கேட்டார். இதைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்த மாணவர், ஏதோ தப்பிதமாக எண்ணிக் கொண்டிருக்கிறுர்கள் என்று தெரிந்துகொண்டு, 'எனது பல் அல்ல; பாதம்' என்று உரக்கச் சொன்னுர். ஆனுல், அவருடைய பற்கள் ஒன்றில்தான் நோய். இந்தப் பல்லுக்குச் சிகிச்சை செய்ததும், 48 மணி நேரத்திற்குள் நோயானது சொஸ்தமடைந்து

அவர் வீட்டிற்குப் போனர். இரத்தமானது விஷக்கிருமிகளை பல்லிலிருந்து பாதத்திற்குக் கொண்டுவந்து சேர்த்தது.

இப்போது உன்னுடைய குழந்தைக்கு அவ்வளவு ஜாக்கிரதையாகத் தயாரித்த அந்த போஷணையுள்ள ஆகாரத்தைக் குறித்துச் சற்று கவனிப்போம். பற்கள் சொத்தைப் பிடித்திருந்தால், விஷக்கிருமிகள் உண்டென்று நினைக்கிறோம். அந்த சொத்தைப் பிடித்த பற்களிலிருந்து சில விஷக்கிருமிகளை எடுத்து, ஒரு கண்ணுடியில் வைத்து, 'அணுதரிசினி' என்னும் இயந்திரத்தால் உன்னைப் பார்க்கும்படிச் செய்து, அதை உன் குழந்தைகளுக்கு ஆகாரமாகக்கொடு வென்ருல் நீ பயந்து விடுவாயல்லவா? ஆனல், உன் குழந்தையின் பற்கள் சொத்தைப் பிடித்திருக்கையில், அதிலுள்ள விஷக்கிருமிகளை அவன் தன் ஆகாரத்துடன் கலந்து உண்கிருன் என்பதை நீ பார்க்கவில்லையா?

ஆனதுபற்றி, இப்போது பல்லில் கொஞ்சம் சொத்தைப் பிடித்திருந்த போதிலும், கோடிக்கணக்கான விஷக்கிருமிகள் அதில் இருக்கின்றனவென்பதை நீ அறியவேண்டும். வாதரோகம், பூட்டுக்களில் அழற்சி, நியூரைடிஸ், இரத்தம் விஷப்படுதலில் சில விதங்கள், நீடித்த அஜீரணம், பைத்தியம் முதலிய யாவும் இவ்விஷக்கிருமிகளால் நேரிடும் என்பது நமக்குத் தெரியுமானதுபற்றி, நமக்குத் தெரிந்த உபாயங்களினுல் பல் சொத்தையைத் தடுப்பது யுக்தமல்லவா?

எங்கே? எப்போது பல் சொத்தை ஆரம்பிக்கிறது?

எவ்வாறு பற்கள் சொத்தைப் பிடிப்பதைத் தடுக்கலாம் என்பதைப்பற்றிச் சொல்லவேண்டுமானுல், பற்கள் எவ்வாறு உண்டாகின்றன வென்பதைக் குறித்து முதலில் சுருக்கமாய்ச் சொல்ல வேண்டியதவசியம். ஒரு பல்லானது நான்கு இடங்களிலிருந்து முளைக்க ஆரம்பிக்கிறது. இந்தப் பாகங்கள் வளரும் போது ஒன்றேடொன்று சந்தித்து ஒன்று கூடுகின்றன. அப்போது பல்லின் மேல்பாகமாகிய பளபளப்பான எனேமலில் ஒரு பிளவு அல்லது துவாரம் உண்டாகின்றது. இந்தப் பள்ளங்களுக்குக் குழிகள் அல்லது பள்ளங்கள் என்று பெயர். பற்கள் ஈறைவிட்டு வெளியே வரும்போது அதில் சொத்தை கிடையாது. ஆனல், சில ஆகாரத்துண்டுகளும், விஷக்கிருமிகளும் இச்சிறு சந்துகளில் புகுந்துகொள்ளுகின்றன. இங்கே அவை அழுகிப்போய், லாக்டிக் ஆஸிட் என்னும் ஒரு ஆஸிட் உண்டாகிறது. இது பற்களை உடைத்து விடுகிறது. அதனல் சொத்தை உண்டாகிறது. ஆனல், இந்த சொத்தையைப் பார்க்க முடியாது, ஏனெனில், இவை பார்க்கும்படியாய் மேலே தெரியாமல் இந்தத் துவாரங்களின் அடிப்பாகத்தில் ஆரம்பிக்கின்றன. இந்த சொத்தை எனேமலின் கீழ் அதிகமாக ஆகி, மேல் பாகம் உடைந்துபோகிறது. அப்போது அவை தெரிந்தும் பிரயோஜனமில்லை. அப்போது அதைத் தடுக்கவும் முடியாது. இக்குழிகள் அல்லது பள்ளங்கள் மிகச் சிறியனவானபடியால், பல் பிரஷாவது, பற்குச்சியாவது இவற்றுள் நுழையாது. அதனல் அவற்றைச் சுத்தம் செய்ய முடியாது. இச்சிறு துவாரங்கள் இல்லாததும், சுத்தமாய் வைத்துக்கொண்டிருக்கும்படியானதுமான பற்கள் சொத்தை பிடிக்கிறதில்லை. சொத்தை எங்கே பிடிக்கிறதென்று கண்டுபிடிப்பதற்காக 30000 நபர்களைப் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில், இந்தக் குழிகளும் பள்ளங்களும் இருக்கும்படியான இடங்களில்தாம் சொத்தை ஆரம்பிக்கிறது.

அமெரிக்கா, கனடா, இன்னும் பூலோகத்திலுள்ள மற்ற பல் வைத்தியர்களும் சேர்ந்து இச்சிறு துவாரங்களில் கோடிக்கணக்கான விஷக்கிருமிகள் தங்க இடமிருக்கின்றனவென்றும், அவைகளை ப்ரஷ் முதலியவற்றுல் சுத்தி செய்ய முடியாதென்று கண்டறிந்ததும், அவர்கள் பின்வரும் தீர்மானத்தைச் செய்துகொண்டனர்:—

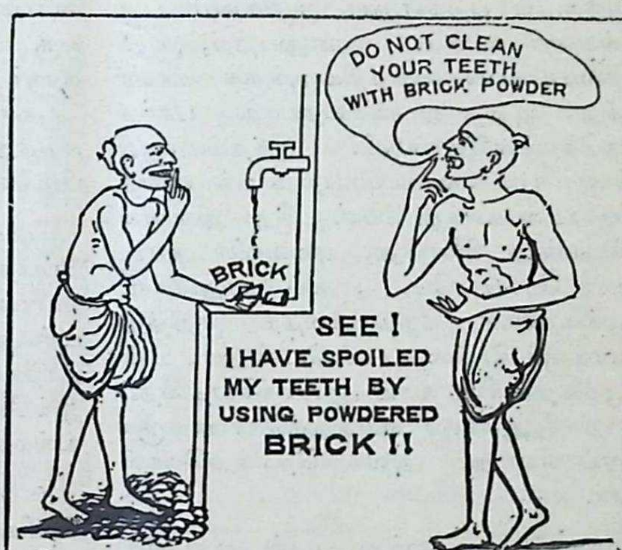
தேகம், பல் இவைகளில் உண்டாகும் வியாதிகளைத் தடுப்பதற்காக நாம் செய்யும் முயற்சியில் பல்லில் உண்டாகும் குறை எவ்வளவு அற்பமாயிருந்தபோதி

லும் அதைக் கவனியாமல் இருக்கக் கூடாது''. "பல்லில் சொத்தைப் பிடித்தாலும் பிடிக்காவிட்டாலும், அதிலுள்ள குழிகள் பள்ளங்கள் இவைகளை ஜாக்கிரதையாய்க் கவனிக்கவேண்டும்''.

பல் வைத்திய சரித்திரத்தில் இம்மாதிரி ஏற்பாடு ஒன்றும் முன்னம் செய்ததுகிடையாது, ஆனால், வாயினுடைய நிலைமைக்கும், தேகாரோக்கியத்திற்கும் உள்ள சம்பந்தமானது எவ்வளவு முக்கியம் என்று தெரிந்துகொண்டதாலும் பல் சொத்தை பிடிப்பதற்கு முன் இக் குழிகளையும் பள்ளங்களையும் நோயின்றி மூடலாம் என்பது நமக்கு இப்போது தெரிந்திருப்பதாலும், இந்தத் தீர்மானங்களைப் பல் வைத்தியர்கள் செய்து கொண்டனர். தேக வியாதிகள் என்றால் அசௌக்கியங்கள். சொத்தைப் பிடித்த பல்லிலுள்ள விஷக்கிருமிகள் மூலமாய் அநேகவித அசௌக்கியங்கள் உண்டாகின்றன. இச் சிறுதுவாரங்களைத் தந்தஸிமிட்டி, பொன், வெள்ளி முதலியவற்றைக்கொண்டு அடைத்தால், பல்லிற்குள் சொத்தைப் பிடிக்கவொட்டாமல் தடுக்கலாம்.

போஷணையுள்ள ஆகாரமும், நிரம்பப் பாலும் பழமும் உண்டு வந்தால், உன்னுடைய குழந்தை பெரியவனாகவும் பலவானாகவும் வளருவான். இது நல்ல யோசனை. ஆனால், பெற்றோர் தம் குழந்தைக்குப் பால்பற்கள் முதல்தரமானவையாக இருக்கின்றனவா என்று கவனிக்க வேண்டும். பற்கள் சொத்தைப் பிடிக்கும் வரையில் காத்துக்கொண்டிருக்கக் கூடாது. குழந்தைப்பருவ முதற்கொண்டே குழந்தைகளுக்கு வாய் சுத்தமாய் இருக்கவேண்டியதன் அவசியத்தை அவர்கள் அறிந்துகொள்ள வேண்டும்.

என் சிநேகிதி, ஒரு தேர்ச்சிபெற்ற தாதி, பின் சொல்லிய கதை ஒன்றை எனக்குச் சொன்னாள் :—"அவள் சிறு பெண்ணாகவிருக்கையில், தன் பற்களைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும் என்று தன் தாயார் அவளை வற்புறுத்துவாள். ஒருநாள் அவள் தாயார் அநேக முதலைகள் இருக்கும்படியான ஒரு நதிக்கு அவளைக் கூட்டிக்கொண்டு போனாள். அந்த முதலைகள் தங்கள் வாய்களைத் திறந்துகொண்டிருந்தன. சிறு பக்ஷிகள் அவைகளின் பற்களுக்கிடையில் உள்ள ஆகாரத்தைக் கொத்திக்கொண்டிருந்தன''. இது பற்களைச் சுத்தமாய் வைத்திருப்பதற்கு இயற்கையில் ஏற்பட்ட முறை. "வேட்டை நாயின் பற்களைப்போல் சுத்தமானவை'' என்கிற ஒரு பழமொழி உண்டு.



பற்களைச் செங்கற்பொடி முதலியவற்றைக்கொண்டு தேய்த்துச் சுத்தம் செய்யக்கூடாது. அப்படிச் செய்தால் அவை சொத்தை பிடிக்கும்.

கொஞ்சநாளைக்கு முன்பு நான் அழகான பற்களுடன் கூடின ஒரு ஸ்திரீயைப் பார்த்தேன். அந்தப் பற்களில் ஒன்றில் ஒரு சிறு துவாரம் இருந்தது. அது சொத்தைப் பிடித்ததாகத் தெரியவில்லை. எக்ஸ்ரே படம் பிடிக்கப்பட்டது. அங்கே எனேமலின் கீழ் ஒரு பெருத்த சொத்தைப்பிடித்த பள்ளம் இருந்தது. குழியை அப்போதே அடைத்திருந்தால், இந்தப் பல் அவளுக்குப் போயிராது.

குழந்தைகளின் பற்களைப் பாதுகாப்பதும் முக்கியமானதே. குழந்தைக்கு முதற்பல் முளைக்கும்போது அது மெலிந்த தேகமுள்ளது. அதற்கு நல்ல வளர்ச்சியில்லை. அதற்கு வலுவும், எதிர்க்கும் சக்தியும் பலமானதல்ல. குழந்தைக்கு நல்ல சுத்தமான ஆகாரம் இப்போது தேவை. இந்த ஆகாரத்தை அழுக்கான நோய்ப்பட்ட சொத்தைப் பிடித்த பற்களோடு கூடிய வாயில் போட்டு அதை அசுத்தம் செய்யக் கூடாது. ஆனதுபற்றி, குழந்தைகளின் பற்களைச் சொத்தைப் பிடிக்கவொட்டாமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். இந்தக் குழந்தைப் பற்களிலும் குழிகளும் பள்ளங்களும் உண்டு. ஆனதுபற்றி, குழந்தையைப் பல் வைத்தியருக்குக் காண்பித்து, அதை ஜாக்கிரதையாகப் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். இந்தக் குழிகளையும் பள்ளங்களையும்பற்றி பல் வைத்தியருடன் கலந்து பேசு. சிறு துவாரங்கள் என்று நினைத்து, அவைகளை அசட்டை செய்யாதே. அப்போதுதான் குழந்தையின் க்ஷேமத்தைக் குறித்து உனக்குச் சிரத்தை உண்டென்றும், உன் குழந்தைகளின் வாய் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி நீ அக்கரை எடுத்துக்கொண்டிருக்கிறாய் என்றும் அவர் தெரிந்துகொள்வார்.

குழந்தைக்கு ஐந்து முதல் ஆறு வயதிற்குள் நான்கு முக்கியமான பற்கள் வாயில் முளைக்கும். பால் பற்களின் பின்னால் அவை வரும். இவற்றிற்கு முதல் மாலார் என்று பெயர். சாதாரணமாய் இவற்றிற்கு ஆறும் வயது மாலார் என்றும் பெயர் உண்டு. இவை காயமான பற்கள். இவைகளைச் சரியாய்ப் பாதுகாத்தால் ஆயுள் வரைக்கும் நீடித்திருக்கும். மற்ற பற்களைக்காட்டிலும் இந்த மாலார் பற்கள்தாம் வெகுவாய் விழுந்து போகின்றன. ஏன்? பெற்றோர் இவற்றை குழந்தைப்பற்கள் என்று நினைத்து அசட்டை செய்துவிடுகிறார்கள். இவைகள் விழவேண்டியதற்கு ஞாயமேயில்லை. பல் வைத்தியர் இந்தப் பற்களைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்து, அதில் ஏதாகிலும் பள்ளம் இருந்தால், விஷக்கிருமிகள் நுழையுமுன், அதைப் பல் சிமிட்டி, வெள்ளி, பொன் முதலியவற்றால் ரொப்பி அடைத்து விடுவார். இதனால், இந்த இடத்தில் சொத்தை பிடிக்கவொட்டாமல் தடுக்கலாம், இந்த இரண்டாவதுபற்களில் ஏதாகிலும் ஒன்று விழுந்து விட்டால் மற்ற பற்களிலும் சொத்தைப் பிடிக்க நேரிடும். அதாவது, ஒரு பல்லும் விழாமல் இருந்தால் சொத்தைபிடிக்க ஆரம்பிக்காது; ஏதாகிலும் ஒரு பல் விழுந்து விட்டால், மற்ற பற்களும் சொத்தை பிடிப்பதற்கு ஆரம்பமாகும். ஆனதுபற்றி, தடைமுறைகள் எடுத்துக்கொண்டால், பல் சொத்தை பிடிக்காது. பல்லும் விழாது.

பற்கள் முக்கியம் என்பதைக் காண்பிப்பதற்கு ஹார்வார்டு கலாசாலை, ஆன்தராபாலொஜி ப்ரொபஸராகிய டாக்டர் ஹூடன் என்பவர், 'ஸயன்டிபிக் மாதாந்தர ஜர்னலில்' எழுதியிருப்பதை இங்கே எடுத்துச் சொல்லுகிறேன். இது உங்களுக்கு வியப்பாகவிருக்கும்.

"பற்களின் சரித்திரம் உங்களுக்குத் தெரியவேண்டும் எனெனில், மனிதனின் மாறுதலைக்குறித்து இதன் சரித்திரம் தெரிவிக்கிறது. பின்னிட்டு மனிதனுடைய மாறுதலானது அவன் வசத்திலேயே இருக்கிறது. அதாவது, அவன் பற்களில் இருக்கிறது".

முடிவில், இப்போது நான் சொன்னது உங்களுக்கும், உங்கள் பிள்ளைகளுக்கும் உதவியாயிருக்குமென்று நினைக்கிறேன். எனக்கு எழுதினால், பல் விஷயத்தைக்குறித்து உங்களுக்குத் தக்க யோசனை கொடுக்கத் தயாராயிருக்கிறேன்.

மாலைக்கண் அல்லது ஜீவஸத்துப் பொருட் குறைவு

டாக்டர் எல். ஆர். பர்னுண்டஜ்,
பிஸிஷன் அண்டு சர்ஜன், திருச்சினுப்பள்ளி.

இந்தியாவின் எழ்மைத்தனத்தினுலே மாலைக்கண் வருஷவாரி அதிகமாய்க் கொண்டு வருகிறதைப் பார்த்தால், மிகவும் சங்கடமாகவிருக்கிறது. கொஞ்ச நாளைக்குமுன் கண் வியாதிகளைக்குறித்துக் கணக்கெடுத்துப் பார்த்ததில், இந்த வியாதியால் 36, 71, 200 நபர்கள் வருந்துவதாக எற்படுகிறது.

சூரியன் அஸ்தமித்ததும், பார்க்கப் படும் பொருள்கள் மங்கலாகத் தெரியும் படியான கண்ணின் நிலைமைக்கு மாலைக் கண் என்று பெயர். இந்நோயால் வருந்துவோர் பகல் வெளிச்சத்தில் நன்ருய்ப் பார்க்க முடியும். ஆனுல், இருள் வந்ததும், பார்வை உணர்ச்சி குறைவுபட்டு, பார்வையில் கஷ்டம் உண்டாகிறது. சில சமயங்களில், இரவில் வஸ்துக்களின்பேரில் தடுக்கி விழுவதுமுண்டு. இக்குறைவானது 12 வயதிற்குட்பட்ட சிறுவர்களை முக்கியமாய்த் தாக்கும். ஆனுல், பெரியவர்கள் இதிலிருந்து தப்பித்துக்கொண்டதாகச் சொல்ல முடியாது.

இந்த மாலைக்கண்ணுக்கு முக்கிய காரணம் ஆகாரத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருள் குறைவுபடுதலேயாம். ஆனுல், நீடித்த மலேரியா, காலா அஜார், டைபாய்டு முதலிய ஜுரங்களினுலோ, அல்லது நீடித்த சீதபேதி, வயிற்றுப்போக்கு முதலிய வியாதிகளாலோ போஷணைக் குறைவு எற்பட்டு, அந்தக் காரணத்தினுலும், அதுபோன்ற வேறு காரணங்களாலும் மாலைக்கண் உண்டாகலாம். குறைவாயுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் யாவையெனில், எ. பி. டி. இவைகளேயாம். பெற்றோர், உபாத்தியாயர்கள், போர்டிங் மாஸ்டர்கள், கன்னியாமடத்து சகோதரிகள் இவர்களுக்கு டாக்டர் பார்வையிடுவதற்கு முன்னே தங்கள் வசத்திலுள்ள குழந்தைகளிடம் காணப்படும் இவ்வியாதியின் சில குறிகளையும் குணங்களையும் நான் இங்கு எடுத்துரைக்க விரும்புகிறேன். நோய்ப்பட்ட பையனின் அல்லது பெண்ணின் கன்சன்க்டைவாவானது புகைபோன்ற மந்தமான பார்வையோடு கூடியிருப்பதுடன் அதன் மேல் திரிகோணம்போன்ற அல்லது ஒழுங்கற்ற வெள்ளைப்புள்ளிகளுடன் கூடியதாயிருக்கும். மேலும், அது வறண்டு ஒளிமழுங்கியிருக்கும். இம்மாதிரி குழந்தைதான் சூரியாஸ்தமனமானதும், பார்வை கம்மியாயிருப்பதென்று சொல்லக் கூடியவன். அவன் புத்திசாலியாயிருக்கலாம். ஆனுல், இரவில் படிக்க முடியாததால், மந்தபுத்தியுள்ளவனென்று சொல்லப்படுவான். இது துர்அதிர்ஷ்டமே.

நோயாளியின் பொது நிலைமையை விருத்தி செய்வதும், ஆகாரத்தில் எந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் குறைவாயிருக்கிறதோ, அதை ஸப்ளை செய்வதுமே இதற்குச் சிகிச்சை. ஹலிபட் லிவர் ஆயில் அல்லது அடெக்ஸொலின்போன்ற மீன் எண்ணெய் இதற்கு எடுத்தது, விலை அதிகமுள்ள இம்மருந்துகளை வாங்க முடியாதவர்களுக்குச் சாதாரணமான நார்வீஜியின் காட் மீன் எண்ணெய் கொடுக்கலாம். என்னுடைய வியாதியஸ்தர்களுக்கு வாரத்திற்கு நான்குவிசை வெள்ளாட்டின் கல்லீரலை வறுதது்ச்சாப்பிடச் சொன்னதில் அவர்களுக்கு நல்ல பலன் எற்பட்டது. ஆரஞ்சு, திராக்ஷை முதலிய பழங்களும், முந்திரிக்கொட்டை, வாதம்கொட்டை முதலிய கொட்டைகளும் நன்மையைத்தரும். பழங்கள் வாங்கமுடியாத இந்த நோயாளிகளுக்கு தினம் நபர் ஒன்றுக்கு இரண்டு ஆரஞ்சுப் பழம் கவர்ன்மெண்டு முனிஸிபல் ஆஸ்பத்திரிகளின் அவுட் பேஷண்டு டிபார்டு

மேண்டில், சப்ளைசெய்ய வேண்டுமென்பது எனது கோரிக்கை. இந்நோயால் அதிகமாக வருந்துவோர் ஏழை ஜனங்களே. எவ்வளவு மருந்து கொடுத்து சிகிச்சைசெய்தபோதிலுங்கூட, தேகத்திலுள்ள ஜீவஸத்துப்பொருள்களின் குறைவைப் பர்த்திசெய்தாலொழிய, பயன் படாது. நிரம்பப் பசும்பால் குடிப்பதனாலும் லாபம் உண்டு. பாலிலுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் பாலைக் காய்ச்சுவதனால் அழிந்துபோகக் கூடுமாதலால், பாலை அளவுக்கு மிஞ்சிக் காய்ச்சக் கூடாது.

கண்ணுக்கு மேலே சிகிச்சை செய்ய, அட்ரோபைன் சேர்த்த ஆமணக்கெண்ணெயில் ஒன்று அல்லது இரண்டு துளி படுக்கப்போகும்போது, இரண்டு கண்களிலும் விட்டால், அது கண்களைக் குளிரச்செய்து மழமழப்பாக்கி, ஐரிஸுக்கு ஓய்வைக் கொடுத்து, கன்சன்க்டைவாவின் ஒளியற்ற க்ஸிரோடிக் பார்வையைப் போக்கும். இம்மாதிரியான நோயாளிகள் அநேகர் மயோபியாவில் வருந்தியதை இதை எழுதுபவர் பார்த்திருக்கிறார். சில கேசுகள் சாதாரண மயோபியா. மற்றும் சில மயோபியாவும் ஆஸ்டிக்மாடிஸமும கலந்தது. இவையும் ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் குறைவுபடுதலால் உண்டாகக் கூடியன. ரிப்ராக்ஷனின் தப்பிதத்தை திருத்துவதுடன், ஜீவஸத்துப்பொருள்கள்நிறைந்த மேற்சொல்லிய ஆகாரப் பதார்த்தங்களையும் கொடுக்க வேண்டும்.

ஆகாரம்

ஆர். இராஜகோபாலன், பி.எ.,
உதகமண்டலம்.

அநேக மேதாவிகள் இது விஷயமாக எழுதியிருக்கிறார்கள். சாஸ்திரோக்தமான ஆராய்ச்சிகளின் பலன்களை அடிப்படையாகக்கொண்ட மேலான புத்தகங்கள் ஷாப்புகளில் கிடைக்கும். நான் இந்த வியாஸத்தை எழுதுவதன் அபிப்பிராயம் யாதெனில், ஆகாரத்தின் முதற்கொள்கைகளை சாமான்ய மனிதனுக்குத் தெரியப்படுத்தும்பொருட்டேயாம்.

மனிதன், மிருகம் இவைகளின் இச்சையில் மிகவும் சாதாரணமானது பசி. பூலோகத்தின் அமைதிக்கு ஆகாரப்பிரச்னையே அடிப்படையாகும். இரண்டு தேசத்தார் யுத்தம் புரிவதாயிருந்தால், அதற்குக் காரணம் ஒரு தேசத்தாரிடமுள்ள அதிகமான ஆகாரத்தைக் கோடிக்கணக்காய் பட்டினி கிடக்கும் மற்றொரு தேசத்தார் பிடுங்கிக் கைப்பற்ற எத்தனிப்பதேயாம். ஒரு கடுத்தரமான மனிதனின் தொழில் ஆயுள் முழுதும் தன் வயிற்றுக்கு ஆகாரம் சம்பாதிப்பதேயாம். இந்த ஆகாரம் சம்பாதிப்பதில், அநேக விதமான பிரச்னைகள் ஏற்படுகின்றன. அவற்றுள் ஆரோக்கியம் ஒன்று.

ஆகாரமானது சக்தியைக் கொடுக்கக் கூடியது. வேலைசெய்தது அதன் மூலமாய்க் கழிந்துபோன சக்தியை அது பர்த்திசெய்கிறதுமன்றி, பழுதுபோன தசைநார்களையும் பர்த்திசெய்து, நல்ல இரத்தத்தையும் அளிக்கிறது. ஆகாரத்தில் நுட்பமான சக்தி எப்போதும் இருந்துகொண்டிருக்கிறது. ஆரம்பத்தில் அதைக் கடித்தவுடனே அந்த சக்தி உள்ளுக்கு இழுக்கப்படுகிறது. பட்டினியால் சாகும் தருவாயில் உள்ள ஒரு மனிதன் ஒரு பிடி ஆகாரத்தைக் கடித்ததுமே அவனுக்குச் சக்தி வந்துவிடுகிறது. அந்த ஆகாரம் ஜீரணமாவதற்கு முன்பே அவனுக்கு அந்த சக்தி எங்கிருந்து வருகிறது?

ஆகாரம் ஒரு மனிதனின் அசௌக்கியத்திற்கும் காரணமாக இருக்கிறது. புத்திசாலித்தனமாய் ஆகாரத்தை உண்பதுதான் நல்ல மருந்து. சஸ்திர சிகிச்சைக்கேற்ற வியாதிகள் தவிர, மற்ற

வியாதிகள் யாவையும் இரண்டு விதங்களாகப் பிரிக்கலாம்: (1) அதிக உணவினால் உண்டாகும் வியாதிகள்; (2) ஆகாரக்குறைவினால் உண்டாகும் வியாதிகள். தொத்து வியாதிகள் ஒருவனைப் பீடிப்பதற்கு ஆகாரமானது வழியைச் செப்பனிடுகிறது.

மனிதனுக்குத் திடமான மனது கிடையாது. நல்ல ஆகாரத்தைக் காட்டிலும் மனதைக் கவரும்படியான கெட்ட ஆகாரமே அவனை அதிகமாகச் சூழ்ந்துகொண்டிருக்கிறது. நவீன நாகரீகமானது அவனைச் செயற்கையால் ஏற்பட்ட சுற்றுப்புறங்களின் மத்தியில் விட்டிருக்கிறது. இயற்கையான ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் அவன் கண்ணுக்கு அகப்படுகிறதில்லை. அநேகவிதமான ஆகாரங்களை உண்பதற்கு அவன் பழக்கப்பட்டிருக்கிறான். இப்போது ஆகாரங்களை அநேகவிதமாகச்சமையல்செய்து நூதனமான ருசிகள் உண்டாக்கப்பட்டிருக்கின்றன. சமைப்பது அவ்வளவு முன்னேற்றம் அடைந்திருக்கிறது. மனிதன் இந்த ருசிகரமான ஆகாரங்களைக் கோருவது ஏவாள், தடுக்கப்பட்ட பழத்தைச் சாப்பிடுவதற்கு எவ்விதம் கோரினளோ, அவ்வாறிருக்கிறது.

கொஞ்சகாலமாக, ஜனங்களுக்கு ஆரோக்கிய உணர்ச்சி ஏற்பட்டிருக்கிறது. அதன் பயனாக நமது ஆகாரப்பதார்த்தங்களை பேர்பெற்ற சாஸ்திர நிபுணர்கள் ஆராய்ச்சி செய்து வருகின்றனர்.

ஜீவஸத்துப் பொருள்களைக் குறித்து சிறிது ஞானம் ஏற்பட்டதும், ஜனங்கள் புட்டிகளில் பிடித்து வைக்கப்பட்டதும், ஜிலடின் காப்ஸூயூல்களில் கொட்டி வைக்கப் பட்டதுமான ஜீவஸத்துப் பொருள்களை விழுங்க ஆரம்பிக்கின்றனர். போஷணையுள்ள ஆகாரங்களை மட்டும் தனியாய்ப் பிரித்து வைத்து, இரைப்பையில் அடைக்கப்படுகிறது. ஆனால், ஆகாரப் பதார்த்தங்களைப் புத்திசாலித்தனமாய்க் கையாளவேண்டும். ஜீவஸத்துப்பொருளின் ஜாப்தாவை மூடத்தனமாய்ப் பின்பற்றுவதில் உபயோகமில்லை. ஒரு ஜீவஸத்துப்பொருள் ஒரு மனிதனிடம் குறைவாயிருந்தால் அந்த ஜீவஸத்துப்பொருளை உட்கொண்டால்தான் பிரயோஜனப்படும். பொது ஆரோக்கியத்திற்கு, அம்மாதிரியான ஆகாரத்தை உண்பது மடத்தனமாகும்.

இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்களைக் குறித்து நமது முன்னோர்களுக்கு ஒன்றும் தெரியாது. ஆகிலும், அவர்கள் நம்மைவிட பார்வைக்கு லக்ஷணமாயும், வலுவுள்ளவர்களாயும் இருந்தார்கள். இப்போதுகூட, அற்ப ஆகாரத்தை உண்ணும் தொழிலாளிகள் மிக்க வலுவுள்ளவர்களாயும், மிக்க ஆரோக்கியமுள்ளவர்களாயும், வியாதியால் அதிகமாகப் பீடிக்கப்படாதவர்களாயுமிருக்கிறார்கள். ஒரு ஐசுவரியவான், ஒரு நாளைக்குப் புஷ்டியான ஆகாரத்தை அநேகதரம் சாப்பிட்டுக்கொண்டு வருகிறான். ஆனால், அவன் நோயாலாவது வருந்துகிறான்; அல்லது அவன் தேகம் ஸ்தூலித்தாவது போகிறது. (இது நோயைக்காட்டிலும் ஆயிரமடங்கு கேவலமானது). ஒரு மனிதனுக்குத் தேவையான போஷணை, அதி கொழுத்த ஆகாரமானாலுஞ்சரி, அற்ப ஆகாரமானாலுஞ்சரி எல்லாவித ஆகாரங்களிலும் இருக்கிறது. ஆரோக்கியத்தின் இரகசியம் ஜீரணத்தில் இருக்கிறது. ஜீரணம் என்றால் ஆகாரமானது வாயில் ஆரம்பித்து பிருஷ்டபாகம் வரையில் செல்வது என்று அர்த்தமல்ல. ஆகாரம் செவ்வையாய் உறிஞ்சப்படுவதும், கழிவிடைகள் தங்காமல் வெளிவருவதும் நல்ல ஜீரணத்திற்கு அடையாளம். இம்மாதிரி ஆகாரம் ஜீரணமானால்தான் தேகத்திற்கு அனுகூலம் உண்டு.

நல்ல ஜீரணம் எவ்வாறு அடைவது? இதற்கு முக்கியமானது பசி. இந்தப் பசிக்கும் ஆகாரத்தின்மேல் உள்ள இச்சைக்கும் வித்தியாஸம் உண்டு. இந்த இச்சைக்குப் 'பொய்ப்பசி' என்று பெயர். ஒரு குறித்த நேரத்தில், ஒரு ஹோட்டலைப் பார்த்தாலோ, அல்லது ஒரு ருசியான ஆகாரத்தை முகர்ந்தாலோ இந்த இச்சை ஏற்படும். ஆனால், சரியான பசி, இரைப்பை முழுதும் காலியாயிருந்தால் தான் உண்டாகும். நாற்றமில்லாத எப்

பம் உண்டாவது இக்தப் பசிக்கு அடையாளம். இரைப்பையில் ஜீரணமாகாத ஆகாரம் இருக்கும்போது ஆகாரத்தை எடுத்துக்கொண்டால் அது விஷமாகிரி வேலைசெய்யும். பழைய ஆகாரத்துடன் புது ஆகாரம் கலந்தால், எப்படி பாலில் ஒரு துளி மோரைக் குத்தினல் அது பிளித்துப்போகிறதோ, அதே மாதிரியாக ஆகாரத்தின் நற்பலன் போய்விடும்.

ஆகாரம் வாய்க்குள் சென்றதும், என்னென்ன மாறுதல்கள் அடைகின்றனவென்பதை இங்கு எடுத்துச் சொல்ல வேண்டிய அவசியமில்லை. அநேக மேதாவிகள் இதைக்குறித்து எழுதியிருக்கிறார்கள். ஆனல், ஒரு விஷயம் மட்டும் தெரிய வேண்டியதவசியம். அதாவது, புதிய ஆகாரமானது பாதி ஜீரணமான பழைய ஆகாரத்துடன் கலந்தால், இரைப்பையின் ஜீரணத்தொழில்களைத் துர்ப்பலமாக்கும். அதனல் அஜீரணம் உண்டாகி, நல்ல கொழுத்த ஆகாரத்தின் பலன் தேகத்திற்குக் கிட்டாமற் போய்விடும்.

நல்ல ஜீரணத்திற்கு அடுத்தபடி முக்கியமானது சரியானபடி மலம் கழிதலேயாம். கழிவிடைகள் சேர்ந்துபோனல், அது அநேக வியாதிகளுக்குக் காரணமாய் நிற்கும். ஒருவனுடைய ஆகாரத்தில் கனத்த பதார்த்தம் இருந்தால், அது மலம் கழிவதற்கு உதவியாயிருக்கும். புட்டியில் அடைக்கப்பட்ட ஆகாரங்கள், ராஜாக்காகத் தயாரிக்கப்பட்ட ஆகாரங்கள், நன்ருய்த் தீட்டின ஆகாரங்கள் இவை யாவும் மலக்கழிவுக்கு இடைஞ்சல் செய்யும். ஆகாரத்தில் கனபதார்த்தம் வேண்டுமானல், அதில் காய் கறிகளும் பழங்களும் சேர்ந்திருக்கவேண்டும். விலையுள்ள காய் கறிகள், பழங்கள் வாங்குவதற்குச் சக்தியற்றவர்கள், தீட்டாத அரிசி, கோதுமை முதலிய தானியவகைகளில் இதைக் காணலாம்.

ஒவ்வொரு ஆகாரத்திலும் ஒரு கரண்டி தவிடு சேர்த்தால் மலம் சரியாய்க் கழியும். மலம் கழிவதற்கு ஒவ்வொருவரும் பிரத்தியேகமான கவனத்தைச செலுத்த வேண்டும். முந்திய ஆகாரத்தின் கழிவிடைகள் வெளிவராதிருக்கும் வரையில் மற்ருெரு ஆகாரம் புசிக்கக்கூடாதென்று பிரதிஞ்ஞை செய்துகொண்டால், அப்ப ஆகாரத்திலும் அதிக பலன் உண்டாகும்.

ஆரோக்கியத்திற்காக உண்பது வேடிக்கைக்காக உண்பதைக்காட்டிலும் மாறுபாடானது. முந்தியதில் சாதாரணமாய் ருசி இராது. ஆகாரத்தைப் பச்சையாய்ப் புசிப்பதுதான் சிறந்தது. ஆனல், சென்ற அநேக நூற்ருண்டுகளாக ருசியான பதார்த்தங்களை உண்டு பழக்கப் பட்டிருக்கிறபடியால், உடனே இயற்கை முறைக்குத் திரும்புவது சரியானதும் அன்று; சுலபமாய்ச் சாத்தியமானதும் அன்று. கெடுதலையான சம்பவங்களைத் தவிர்க்கும்பொருட்டு, ஒவ்வொருவனும் படிப்படியாய்த் தனது ஆகாரத்தை மாற்றவேண்டும். வறுத்த ஆகாரங்களையும், அதிகமாய் வேகவைத்ததும், அதிகமாய்ப் புளிப்பு, காரம் கலந்ததுமான ஆகாரங்களையும், ஆஸிட் உண்டாக்கும் படியான ஆகாரங்களையும் தள்ளுபடி செய்யவேண்டும். தினசரி ஆகாரத்தில் நூதன காய் கறிகள் சேர்ந்த கூட்டும், காய் கறிகள் அதிகமும், சாதம் கம்மியும் இருக்கவேண்டும். ப்ரோடீன் ஆகாரமானது சதை வளருவதற்கு மிக்க உபயோகமாகவிருந்தபோதிலும், ப்ரோடீன் மிஞ்சியிருந்தால் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லதன்று. தேகத்தின் ஆஸிட் நிலைமைக்கு அது ஜவாப்தாரியாயிருந்து வாதரோகம், பாரிசவாயு முதலிய வியாதிகளுக்கு அது காரணமாகவிருக்கிறது. ஆஸிட் ஆகாரத்தினல் தசைநார்கள், எலும்பு, பற்கள் முதலியன அழியும். ஆல்கலைன் ஆகாரத்தினல் நல்ல ஆரோக்கியம் உண்டாகும். அதிகமாகக் காய்கறிகளையும் பழங்களையும் உண்பதனல் இது கிடைக்கும்.

ஆகாரம் குறைவாக உறிஞ்சப்படுதலின் முக்கிய காரணம் தவறுதலான ஆகாரத்தை உண்பதே. அதனல் இரைப்பையில் ஜீரண ரஸங்கள் வருவது தடைப்பட்டு ஜீரணம் கெட்டுப்போகிறது. தவிர, சுரக்கும் கோளங்களுக்கு அதிக கஷ்டத்தைக் கொடுக்கிறது. மற்ருெரு காரணம் முரணான குணங்களுள்ள ஆகாரப்பதார்த்

தங்களை உபயோகிப்பதே. ஒரேவிதமான ஆகாரம் சரியான ஆகாரம். ஆஸிட்டும் ஆல்கலியும் இதில் சமரஸமாகவொட்டாமல் தடைபட்டு நிற்பதால், ஆகாரம் செவ்வையாய் உறிஞ்சப்படுகிறது. சில வியாதிகளுக்கு ஒரே விதமான ஆகாரம் மருந்துக்குச் சமானம். இரத்தமின்மை என்னும் வியாதியில் இரும்பு கலந்துள்ள பழங்களையே சாப்பிட்டு வந்தால், அந்த வியாதி தீரும். தேகத்தில் ஆஸிட் அதிகமாகவிருந்தால் எலுமிச்சம்பழம், லெமன், ஆரஞ்சு முதலிய பழங்களைச் சேர்த்துக் கொண்டால் அந்த நிலை மாறும். இது தான் இயற்கைச் சிகிச்சைக்குத் திறவு கோல். அந்தப் பேர்பெற்ற ஆகார நிபுணராகிய ஸர் ராபர்டு மெக்காரிஸன் என்பவர் சொல்லியபடி, "ஆகாரந்தான் சிறந்த ஔஷதம்".

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள்.

இயற்கையில் வம்ச விருத்தியை அடக்கு முறையில் மோஸஸ் சட்டம் நவீன சாஸ்திரத்தை ஒத்திருக்கிறது.—மோஸஸின் விலக்குச் சட்டமானது, ஒஜீனோ, நௌஸ் இன்னும் இதர இயற்கையில் வம்ச விருத்தியை அடக்குமுறையைத் தழுவுவோர் ஆகிய இவர்களின் கணக்குக்கு நன்றாய் ஒத்திருக்கிறதாகத் தெரிகிறது.

மோஸஸ் சட்டம் பின் வருமாறு:—"கர்ப்பம் தரியாமல் சுத்தமாய் விட்டால், அதற்குப்பின் ஏழுநாட்கள் வரையில் கணக்கெண்ணிக்கொள்ள வேண்டியது. அதன்பிறகு அவள் சுத்தமாய் விடுவாள்".—லெவிடிகஸ் xv-28.

மாதவிடாய்க்காலம் 5 நாட்கள் என்று வைத்துக்கொள்வோம். ஏழுநாட்களைக் கூட்டினால் 12 நாட்கள் ஆகின்றன, வாஸ்தவத்தில், இது 28 நாட்கள் முறையில் சம்பந்தப்பட்டது. மோஸஸ் விலக்குகளைக் கவனிக்கவில்லை.

மாதவிடாய் முறையில் 12 நாட்கள் வரைக்கும் சம்பர்க்கம் செய்யக்கூடாதென்கிற உத்திரவானது இயற்கையில் வம்சவிருத்தியை அடக்கவேண்டுமென்கிறவர்கள் சொல்லும் கர்ப்பகாலத்திற்கு மத்தியில் கொண்டுபோய் விடுகிறது. உண்மையில் ஒஜினோ, நௌஸ் கணக்கெடுத்தபடி இது கர்ப்பம் தரிக்க ஆரம்பிப்பதற்கு முதல் நாள். ஆனதுபற்றி, மோஸஸின் சட்டமானது நூதன கர்ப்பனைக்கு ஒத்ததாயிருக்கிறது.

ஆனால், மோஸஸ் வம்சவிருத்தி அதிகமாக வேண்டுமென்று கோரினார். மஹம்மதுக்கு, மோஸஸுக்குள்ள சாஸ்திர ஞானமும், ஆராய்ச்சிக் குணமும் போதாது. ஆனதுபற்றி, அவர் அநேக மனைவிகளை விவாகம் செய்துகொண்டு வம்ச விருத்தி செய்யவேண்டுமென்று கூறினார். மோஸஸ் ஏற்பாடு பொதுஜனங்களின் கொள்கைகளுக்கு விரோதம் இல்லாமல் சாஸ்திர கொள்கைக்கு ஒத்திருக்கிறது. மஹம்மதின் ஏற்பாடு ஏகவிவாகம் என்பதை அடியோடே வேரறுத்து, ஜனங்களின்கொள்கைகளுக்குவிரோதமாயிருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, மோஸஸ் சட்டம் செய்வதில் பெருத்த நிபுணர். மஹம்மதோ, சாஸ்திரம் என்பதை யோசிக்கிறதேயில்லை.

ஒருசமயம் எகிப்தின் அடிமைப் பெண்களின்மேல்செய்தவம்சவிருத்திஆராய்ச்சிகளை மோஸஸ் பார்த்திருக்கலாம். அதனால் இந்த தீர்மானத்திற்கு அவர் வந்திருக்கலாம். அக்காலத்தில் இம்மாதிரி ஆராய்ச்சிக்கு மானிடர் அதிகமாக இருந்தனர்போலும்.—மெடிகல் டைம்ஸ்.

* * *

விவாகத்தினால் சௌக்கியமுண்டாவதற்கு இருவர் வேண்டும்.—சௌக்கியமில்லாத விவாகங்களையும், விவாக ரத்துக்

களின் கொடுமைகளையும் தவிர்க்கும் வழி, எத்தன விவாகம் அல்லது சிநேக விவாகமாகும் என்று இப்போது கருதப் பட்டு வருகிறது. ஸ்திரீ புருஷர்கள் ஆசைப்பட்டும் அவர்களுக்கு இன்னும் சந்தேகம் இருக்கும் பக்ஷத்தில், அவர்கள் தேசத்துச்சட்டத்தை அநுசரித்தோ அநுசரிக்காமலோ, ஒருவருக்கொருவர் சம்மதத்தின்பேரில் சம்பர்க்கம் செய்து கொள்ளுகிறார்கள். பின்னிட்டு, இது திருப்திகரமாக இராமற்போனால், முன் சொல்லிய சுலபமான வழியிலேயே பிரிந்து வேறு ஒருவரைத் தேடிக்கொள்கிறார்கள். இது மிருகங்களைப்போலவே நடக்கிறது. ஆனால், மிருகங்களிலிருந்து மனிதன் உற்பத்தியானான் என்கிற கொள்கைக்கு இது ஒத்திருக்கிறது. நமது விவாக கஷ்டங்களை ஒழிப்பதற்கு பண்டைக்காலத்து முறைக்கு நாம் என் திரும்பிப்போகக்கூடாது?

இதைச் சுலபமாய்ச் சொல்லிவிடலாம். ஆனால், அவ்வளவு சுளுவில் செய்யமுடியாது. விவாகம் என்பது ஒரு சட்டத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டிருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, தண்டனையில்லாமல் அதை ரத்து செய்ய முடியாது. தேசத்தின் சட்டம் ஒருபக்கமிருக்க, ஸ்திரீ புருஷர்களைச் சிருஷ்டித்த பகவானுடைய சட்டம் ஒன்றுண்டு. இதை ஆதாம் ஏவாளுக்கு, முதல் விவாகச் சடங்கில், பின் வரும்வார்த்தைகளால் எடுத்துரைத்தார்: "ஆனதுபற்றி, மனிதன் தன் தகப்பனாரையும் தாயாரையும் விட்டு விலகி, தன் மனைவியுடன் வாழவேண்டியது. இவர்கள் இருவரும் ஒரே சதை ஆவார்கள்". இந்த உத்திரவை மீறி நடக்கும் தம்பதிகளுக்கு நல்ல சுகமும் நீடித்த சௌக்கியமும் கிடைக்காது.

நன்னடத்தையை ஒட்டியோ, மதத்தை ஒட்டியோ தம்பதிகளுக்குள்ள ஒரு சம்பந்தாசம்பந்தத்தை அவர்கள் ஒத்துக் கொள்ளாதபோதிலும், எத்தன விவாகம் என்பது வெறுக்கத்தக்கது. இதிலுள்ள ஒரு சங்கடத்தைமட்டும் எடுத்துச் சொல்லுவோம். தம்பதிகளில் ஒருவர் மட்டும் விலகவேண்டுமென்றும், மற்றவர் கூடாதென்றும் எண்ணுகிறதாக வைத்துக்கொள்வோம். விவாக வாழ்க்கையில் அடிக்கடி இந்தக்கஷ்டந்தான் நேரிடுகிறது. கணவன் சுயேச்சையாக இருக்க வேண்டுமென்று நினைக்கலாம். ஆனால், ஸ்திரீயோ, அவன்மேல் இன்னும் பிரியமாக இருக்கிறாள். அவனை விட்டுவிட அவளுக்குச் சம்மதமில்லை. அநேக கேசுகளில் கணவன் பிரிந்து போகிறான். ஆனால், இது இருவரும் சம்மதித்துச்செய்கிற விஷயமாகக்காணோம். இவருடைய ஆன்மாக்கள் பிரிந்துபோகின்றன. வாழ்நாள் பிரயோஜனமற்றதாய் விடுகிறது; குழந்தைகளோ, துக்ககரமான சங்கடத்தை அநுபவிக்க வேண்டியிருக்கிறது. விவாக விரோதத்தைப் பகவான் சொஸ்தம் செய்யவேண்டுமேயொழிய, அதற்கு வேறுவித சொஸ்தம் கிடையாது,—தி ஓரியண்டல் வாச்மென் அண்டு ஹெரால்டு ஆப் ஹெல்த்.

* * *

வடுவில்லாமல் அம்மைக் குத்துதல்.—இதுவரையில், அம்மைக்குத்தும்போதெல்லாம் வடு உண்டாகும். இது தவிர்க்க முடியாத விஷயம். ஆனால், ராக்வெல்லர் இன்ஸ்டிடியூட் பர் மெடிகல் ரிசர்சைச் சேர்ந்த டாக்டர் தாமஸ் எம். ரிவர்ஸ், என்பவர், காயமான வடு ஏற்படாதிருக்கும்படியான ஒரு உபாயம் கண்டுபிடித்திருக்கிறார். சர்மம் மட்டுந்தான் இதில் கீறப்படுகிறது. 29 சிசுக்கள், குழந்தைகள் இவைகள்பேரில் பரீக்ஷைசெய்து பார்த்ததில், ரணமோ வடுவோ உண்டாகவில்லை. இந்த சர்மத்தின் கீழே செய்யும்படியான இனகுயுலேஷனது கன்றின் பாலைக் கொண்டு அம்மைக்குத்தினவர்களுக்கு அம்மைப் போட்டுமா போட்டாதா? என்பதைப் பரீக்ஷிப்பதற்கும் உபயோகமாகவிருக்கிறது. இதன் எதிர்தாக்குகள் சிறிய, சிவந்த, நமைச்சல் எடுக்கும்படியான கொப்புளங்கள்தாம். மறு அம்மைக் குத்துவதைக்காட்டிலும் இதில் அசௌகரியமும் நோயும் கம்மி.

இந்தப் பாலை ரிப்ரிஜரேஷன் இல்லாமல் எவ்விதம் அனுப்புவது என்கிற ஒரு பிரச்சனை முடிவில் ஏற்பட்டது. அதற்கு கம்

அகேஷியாவுடன் கலந்து, இறுக்கி உலர்த்தி, வாருவத்தில் அனுப்பப்பட்டது. இம்மாதிரி இதற்குக் கெடுதல் வராவொட்டாமல் கப்பலில் ஏற்றப்பட்டது.—(ஜர்னல் ஆப் எக்ஸ்பெரிமெண்டல் மெடிஸன்) குட் ஹெல்த், (அமெரிக்கா).

*　　*　　*

விளையாடுமிடங்கள்.—லண்டனில் இப்போது 43 விளையாடுமிடங்கள் இருக்கின்றன. இங்கே நூற்றுக்கணக்கான மிகுந்த ஏழைப்பிள்ளைகளும், பெண்களும், மூன்று வயதுள்ள குழந்தைகளும், பள்ளிக்கூடம் விட்டதும் நன்ருய்க் காலம் கழிக்கலாம். இது குழந்தைகளுக்கு ஒரு வேடிக்கையாயிருப்பதுமன்றி, தாய்மார்களுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதமாக இருக்கிறது. ஏனெனில், தெருக்களில் உண்டாகும் ஆபத்துக்களிலிருந்து குழந்தைகளைப் பாதுகாப்பதுமன்றி, இது அவர்களுக்கு மனோநிம்மதியைக் கொடுக்கிறது. இந்த விளையாடுமிடங்களைச் சம்பளமில்லாமல் உழைப்போர் பார்த்துக்கொண்டு வருகிருர்கள். விளையாட்டுக் கற்றுக் கொடுக்க சில உபாத்தியாயர்களும் நியமிக்கப் பட்டிருக்கின்றனர், மஹாராணியார் கொஞ்சநாளைக்கு முன், ஒவ்வொரு இடத்திற்கும் பொம்மைகள் அடங்கிய விநோதமான பாகெட் ஒன்றை அனுப்பினுள். 42 இடங்களில் ஒவ்வொன்றிலும் தினசரிப் பதிவு 250 முதல் 500 வரை இருந்தது.

*　　*　　*

இந்திய ஆகாரப் பதார்த்தங்களின் குணம்.—பெங்களூர் பையாலாஜிகல் கெமிஸ்டுகளால் பிரசுரம் செய்யப்பட்ட 'பயோகெமிகல் அண்டு அலேட் ரிஸர்சு இன் இண்டியா இன் 1934' என்னும் புத்தகத்தில் இந்திய ஆகாரப்பதார்த்தங்களைக் குறித்து, அதிக கவனத்தைச் செலுத்தப்பட்டிருக்கிறது. அதில், சுத்தமான நெய்யின் போஷணுக்குணம், வெண்ணெய்க்கெவ்வளவோ,அவ்வளவே என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. வளர்ச்சியை விருத்தி செய்யும்படியான தயிரின் குணமானது, அதே அளவுள்ள பாலுக்குமுண்டு. சாதாரணமாய், பாலின் போஷணுக்குணமானது, வெண்ணெய் அல்லது நெய்யைக்காட்டிலும் சிறந்தது. பாலினுல் வளர்ச்சிக்கு உத்தீபனமுண்டாவதால், அதிகமாகப் பாலைக்குடிக்கவேண்டுமென்று சொல்லப்படுகிறது. கொழுப்பு என்பதை மட்டும் கவனித்துப்பார்த்தால், கடுகு எண்ணெயானது மற்ற கொழுப்பைப்போலவே போஷணுக்குணம் உள்ளது. ஆனுல், மற்ற ஆகாரப்பதார்த்தங்களுடன் போதுமான ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருள் கலக்கவேண்டும். 30 இந்திய ஆகாரங்களில், முக்கியமாய்ப் பழங்களில் ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருளின் அளவும் நிர்ணயிக்கப்பட்டது. மாங்கா, கொய்யா, கிச்சிலி, அனுசு, சிகப்பு மிளகுஇவைகளில் ஸி. ஜீவஸத்துப்பொருள் நிரம்ப உண்டென்று ஆராய்ச்சிகளினுல் ஏற்பட்டிருக்கிறது. மில்லில் தீட்டப்பட்ட அரிசியிலிருந்து வரும் கஞ்சியில் பி. ஜீவஸத்துப் பொருள் இருப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டது. ஒருவேளை, இக்காரணத்தினுல் தான், வங்காளத்தில் ஆஸிட்டினுல் வருந்தும் சில ஜனங்கள் காலையில் இந்தக் கஞ்சியைக் குடிக்கிருர்கள்போலும். இந்தியர் வீடுகளில் இப்போது சமையல் செய்யும் முறைப்படி பார்த்தால், அரிசியிலுள்ள பி. ஜீவஸத்துப்பொருள் அழிகிறதில்லையென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது.—இந்தியன் வியூஸ்.

*　　*　　*

வலுவுக்கு உருளைக்கிழங்கு.—அநேகருக்கு இதன் உண்மை தெரியாவிட்டாலும், ஒரு தொழிலாளியின் ஆகாரத்தில் உருளைக்கிழங்கானது ஒரு விலையுயர்ந்த ஆகாரப்பதார்த்தமாகும். நடுத்தரமான ஒரு வீட்டுக்காரி, இந்தப் பதார்த்தம் மலிவானதுபற்றி, அதை அதிகமாய் உபயோகிக்கிருள். ஏ. பி. ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இதில் நிரம்ப உண்டு. இது ஒரு பேர்பெற்ற ஆண்டி ஸ்கார்புயூடிக். எந்த தேசங்களில் உருளைக்கிழங்கு, ஆகாரத்தின் கிரமமான பாகமாகவிருக்கிறதோ அந்த தேசங்களிலெல்லாம் ஸ்கர்வி (சொறி, சிரங்கு) என்னும் வியாதியே கிடையாது. தேகம் கொழுக்கிறதென்று

சிலர் நினைக்கிறார்கள். ஆனால், உருளைக் கிழங்கு விஷயமாக சில ஆராய்ச்சிகள் செய்த டாக்டர் எச். கே. ஆர்சிபால்டு என்பவர், கொஞ்சமேனும் சந்தேகமின்றி எந்த ஆகாரத்திலும் இதைச் சேர்க்கலாம் என்று சொல்லுகிறார். மேலும், அது போஷணையுள்ளது. இத்துடன் கொஞ்சம் வெண்ணெயும் உப்பும் சேர்த்துக் கலந்து சாப்பிட்டு, 300 நாட்கள் வரைக்கும் உருளைக்கிழங்கு மட்டும் உண்டு ஜனங்கள் ஜீவித்திருக்கிறார்கள். அக்காலம் முழுதிலும் திரேகம் சரியான ஆரோக்கியத்துடனும் இருந்து கொண்டு வந்திருக்கிறது.—தி டான்கான் யிகா ஒபினியன்.

* * *

சிசுக்களின் ஆகாரத்தில் வாழைப்பழத்தின் பவுடர்:—கெ. ப்ளான்சார்டு (மெடிகல் ரிகார்டு, ஜனவரி 1, 1936, cxliii 29) என்பவர் சொல்லுகிறபடி, பழுத்த வாழை ஒரு சிசுவின் ஆகாரத்தில் சேர்க்கக்கூடிய முதல் கனத்த ஆகாரப்பதார்த்தமாகும். பொடிசெய்த பழுத்த வாழையை ஒரு ஆர்பன் ஹோமிலுள்ள 49 குழந்தைகளுக்கு ஒரு தேக்கரண்டியளவு அவர்களுடைய ஆகாரத்தில் சேர்த்துப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில், அந்தக்காலத்தில் அவர்களுக்கு யாதொரு வியாதியும் வந்ததில்லை என்று அவர் சொல்லுகிறார். குழந்தைகளின் எடையோ திருப்திகரமாயிருந்தது. ஏனெனில், இந்த வாழையிலுள்ள கார்போஹைட்ரேட் உடனே இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்படுகிறது. தவிர, அதன் காலோரிக்குணம் அதிகம். அதில் உலோக உப்புக்களும் அதிகம். இந்த வாழைப்பழத்தின் பவுடரானது நன்றாய்ப் பழுத்த வாழைப்பழத்தினின்றும் தயாரிக்கப்படுகிறது. இரைப்பை குடற் கோளாறுகள் இதனால் உண்டாகிறதில்லை. இந்த வாழையானது, பழுக்கும்போது அது ஒரு பசையுள்ள மாக்கறியாயிருப்பதுபோய் ஜீரணிக்கத்தக்க ஒரு ஆகாரப் பதார்த்தமாக மாறுகிறது. இதில் முழுதிலும் பழச்சர்க்கரையே இருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, சிசுக்களுக்கு கனத்த ஆகாரம் போட்டுப்போது, பசையுள்ள பதார்த்தங்களைக்காட்டிலும் இது ஒரு விரும்பத்தக்க ஆகாரமாகவிருக்கிறது.—(தி ப்ராக்டிஷனர்).

* * *

பீர் என்னும் சாராயத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருள்.—பீரில் ஜீவஸத்துப்பொருளைப் பற்றிச்சொல்வது ஒரு விசேஷமான விஷயம். ஏனெனில், விளம்பர விஷயமாகப் பார்க்கப்போனால் ஒரு ஆகாரத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருள் இருக்கிறதென்றால், அதுவே ஒரு வருமானமாகும். சில இங்கிலீஷ் நிபுணர்கள் 10 வருஷங்களுக்கு முன்னே பீரில், பி. காம்ப்லெக்ஸ் ஜீவஸத்துப் பொருள் உண்டென்றும், எ. ஸி. டி. ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் சிறிதேனும் இல்லையென்றும் சொன்னார்கள். டோனவான், ஹான்க் என்பவர்கள் அமெரிக்கன் பீரில் ஐந்து மாதிரிகளைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்தனர். எலிகளின்மேல் ஆராய்ச்சி செய்து, $பி_1$, $பி_2$ ஜீவஸத்துப் பொருள்களை அளவெடுத்ததில் சிறிதளவுதான் இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் இருக்கின்றனவென்று கண்டுபிடித்தனர். எலிகளுக்கு இந்தத்தீர்மானமானால், மனிதர்களுக்கும் இதே தீர்மானந்தான் என்பது அவர்களுடைய அபிப்பிராயம்.—(பிரிட்டிஷ் மெடிகல் ஜர்னல்).

நான் ஒரு வைத்தியராயிருந்தால், என்னுடைய ரோயாளிகளை வண்டியில் ஏற்றி, ஜன்னல்களுக்கு நேராகக்கொண்டுபோய் நிறுத்தி, அவர்களுடைய நாடியை இயற்கையானது பரீக்ஷித்துப் பார்க்கும்படிச் செய்வேன்.—தோரியோ.

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு. : : :

இன்னும் நமது சரீர அமைப்புக்களை அறியவில்லையா ?

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் பல இதில் அடங்கியுள்ளன. காற்று, ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், தூசு, வியாதி, பிரதம சிகித்ஸை, சரீரப் பயிற்சி, ரோக சிகித்ஸை முதலியவைகளைப்பற்றிய விஷயங்களை உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோல் திருஷ்டி பூர்வமாகவே ஒவ்வொரு புருஷனும், ஸ்திரீயும், மாணவன் மாணவியும் கண்டறிந்து, நீண்ட ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் அடைந்து ஆனந்தப்படக்கூடியது. ஒவ்வொரு வீட்டிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் பொதுப் புத்தக சாலையிலும் வைக்கத்தகுந்தது. தேகம் வியாதியால் மெலிந்து மனம் நொந்து கிடக்கும் சமயத்தில் நல்ல துணைக்கும் சிநேகிதனுக்கும் ஒப்பாக இருக்கக்கூடியது. எவனொருவன் திடகாத்திர சரீரத்துடன் ஆரோக்கியமும் தீர்க்காயுளும் அடைய விரும்புவானே, அவனுக்குக் கிளர்ச்சியையும் உற்சாகத்தையும் உபதேசத்தையும் தரக்கூடியது. இது பெருமைக்கு வாங்கி வைக்கவேண்டிய புத்தகமன்று. இது ஒவ்வொரு வீட்டிலும், சங்கத்திலும், கிளப்பிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் அத்தியாவசியமாக இருக்கவேண்டிய புத்தகம்.

முதல் தொகுதி சீக்கிரம் செலவாகி விட்டபடியால், அநேகர் ஏமாந்து போனார்கள். இன்றே ஆர்டர் செய்யுங்கள். விலை ரூ. 1 முன் பணமாக அனுப்பவேண்டியது. ஆரோக்கிய தீபிகையின் சந்தாதாரர்களுக்கு அணா 12. முன் பணம் அனுப்பிப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியது.

உடனே அடியில் கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக்கொள்ளவும்.

— மானேஜர், —

"ஆரோக்கிய தீபிகை" : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.


GLARE
அதிக வெளிச்சத்தினுல் கண்கள் கூசிப்போவ
துடன், வெளிச்சத்தைப் பார்க்கும்போ
தெல்லாம் கண்களுக்குக் கஷ்டமேற்படுகின்றது.
எமது சுகாதார
வெளிச்சப் பாதுகாப்புகள்
இமோவெசல் கட்டிடத்தில் புகைக்கண்ணுடிக
ளுடன் கூடியவைகள். இவைகளே நல்ல பாது
காப்புகளாகும். கண்களுக்கு எவ்வித பாதுகாப்பு
மில்லாமலிருப்பதனுல் நேரிடும் அபாயங்களை அறிந்
தவர்கள், பார்வைக்கு அழகாயும், சுத்தமாயும், கண்
களுக்கு முழுப் பாதுகாப்பைத்தருவதாயும், அழுக்
கடையக் கூடிய தோல் அடைப்புகளில்லாமலும்,
நம்முடைய முகத்தில் எவ்விதச் சின்னத்தையும்
உண்டுபண்ணக்கூடிய உலோகங்களால் செய்யப்
பட்ட பாகங்களே இல்லாமலும் இருக்கக்கூடிய
தாகவுமுள்ள இப்பாதுகாப்பைவிட வேறு தகுந்த
பாதுகாப்பைப் பெறமுடியாது. அடக்கமாயும்,
சரசமாயும் உள்ளது. ஒரு ஜதை ரூ. 1-8-0
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.
and the Remedy

மலச்சிக்கல்

பலவித நோய்களுக்குக் காரணமாகவிருக்கிறது. நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் குடல், ஈரற்குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செய்யும்படி தூண்டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஔஷதமே வேண்டும். நமது அத்திப்பழ ஷர்ப்பத்தானது மலச்சிக்கலுக்கு எற்ற ஔஷதம். சாப்பிடுவதற்கும் கஷ்டமாயிராது.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

ROWJEE'S EAR DROPS.

காதிற்குத் தைலம்.

காது, மூக்கு, தொண்டை முதலிய இடங்களில் காணும் வியாதிகளை குணப்படுத்துவதில் பெயர்போன ஒரு வைத்திய நிபுணர் குறிப்பிட்ட முறைப்படி இது தயார் செய்யப்பட்டது. காதுகளிலிருந்து சீழ்வடிதல் முதலியவைகளை இது உடனே நிறுத்திவிடும். காதுகளுக் குள்ளிருக்கும் புண்களை ஆற்றி வலியை நிறுத்தும். சிறியோர் பெரியோர் அனைவரும் இதை உபயோகிக்கலாம். காலை மாலை இருவேளையும் 5 பொட்டு மருந்தைக் காதுகளில் விட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற் பெட்டி 166 : : சென்னை.

ராவுஜீயின் படை மருந்து.

படைகளுக்கு இது கைகண்ட திராவகம். எவ்வளவு கெடுதலான படைகளையும் சொற்ப காலத்திற்குள் போக்கிவிடும். சர்மத்தையாவது அல்லது ஆடைகளையாவது கெடுத்துவிடாது. தினமொருதடவை இரவில் படுத்துக்கொள்ளும்போது தடவிக் கொள்ளவேண்டும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 0-8-0

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

போலிக் கண்கள்

ஒரு கண் கெட்டுப் போய் விடுவதால், முகத்திற்கு எற்படும் விகார ஸ்வரூபத்தை போலிக்கண்ணை வைத்துக்கொண்டு போக்கடித்துக் கொள்ளலாம். சரியான கண்களாகவைத்துக்கொண்டோமாயின், போலி



என்பதே தெரியாமற் போய்விடும். நம்மிடம் பல தினுசுகளுமிருக்கின்றன. வேண்டுவோர் இதன் அடியிற் கண்ட விலாசத்திற்கு மற்ற விஷயங்கள் யாவும் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

பொருளடக்கம்.

தொகுதி 13, பகுதி 6] [ஜூன், 1936.

ஆரோக்கியதீபிகை
ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

KVC0010

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆசிரியர்: டாக்டர். யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம்.பி.பி.எஸ்.

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

உற்சாகமும், துக்கமும்

மானிடர்களுக்குமட்டுமன்றி, பிராணிகள், புற்பூண்டுகள் இவைகளிடத்தும் கூடக் காணக்கூடிய இரண்டுவித மனோநிலைகள் இவையாகும். இவைகளுக்கும், மானிடரின் ஆரோக்கியத்திற்கும் சுகத்திற்கும் நேரிடையான சம்பந்தம் உண்டு. உற்சாகம் என்பது மனதின் ஆரோக்கிய நிலையாகும். இந்நிலையை ஒவ்வொருவரும் உற்பத்தி செய்ய முயலவேண்டும். ஆனால், எவ்வாறு உற்பத்தி செய்வது என்பதுதான் கேள்வி. மனிதர்களுடைய மனதில் அநேகவிதமான எண்ணங்களும் அவற்றிற்கு எதிரிடையான எண்ணங்களும் சதா பொங்கி எழுகின்றன. அவை இப்பழக்கத்தை உற்பத்தி செய்வதற்கு முட்டுக்கட்டையாக நிற்கின்றன. ஆகிலும், கீழ்நாட்டுத் தத்துவசாஸ்திரிகளும், மேனாட்டுத் தத்துவ சாஸ்திரிகளும் இப்பிரச்சினைக்கு ஓர் உபாயம் கண்டுபிடித்திருக்கின்றனர். பகவத்கீதையில் ஸ்ரீ கிருஷ்ணபகவான், "சுகத்தையும் துக்கத்தையும் சரிசமானமாகப் பார். சுகம் வந்தால் தலை கால் தெரியாமல் ஆடாதே; விசனம் வந்தால் தலையைத் தொங்கவிட்டு அழாதே. நீ இவ்விரண்டிற்கும் இடங்கொடாமல் இருந்தால், உனக்கு மோக்ஷ சாம்ராஜ்ஜியம் நிச்சயமாய்க் கிடைக்கும்" என்று சொல்லியிருக்கிறார். இந்தச் சரிசமானமான மனோநிலையை அடைவதற்கு ஆரம்பநிலை ஒன்று அவசியம் வேண்டும். இந்த நிலையை நமது யோகிகள் பின் வருமாறு விவரித்திருக்கின்றனர். "நீ பூலோகத்தில் உற்பவிக்கும்போது, கூடக் கொடுவந்ததொன்றுமில்லை; இதைவிட்டு அகலும்போது கொடுபோவது ஒன்றுமில்லை, இடையிற் கிடைத்த ஆஸ்தியோ நிலையற்றது; ஓடிப்போகக்கூடியது. ஆனதுபற்றி, நஷ்டத்தைக்குறித்துத் துக்கிக்காதே. இலாபத்தைக்குறித்துச் சந்தோஷப்படாதே". இம்மாதிரியாக ஒருவன் தத்துவம் சொல்லிக்கொண்டிருந்தால், அவன் பூரணமான மனோநிலை அடைவது திண்ணம். அந்த மனோநிலையில் காமக் குரோத மோக மத மாச்சரியாதிகள் யாவும் ஆழத்தில் புதைக்கப்பட்டு, அன்பு, அடக்கம், தாழ்மை, சுயநலத்தை நிராகரித்தல், உற்சாகம் முதலிய நற்குணங்கள் மேலே கிளம்பி அரசாளும். மேனாட்டார் சொல்வது யாதெனிலோ, "இத்தருணம்

எனது; ஒரு குழந்தையைப்போல் நான் அதை ஆவலுடன் கைப்பற்றி அனுபவிக்கவேண்டும்; நாளைய சமாச்சாரம் நாளைக்கு'' என்பதாம். அதாவது, ஒரு பேதமையான குழந்தையைப்போல் எது வந்தபோதிலும், அதை அப்போதைக்கப்போது அனுபவிக்கவேண்டியது. பார்க்கப்போனல், இந்த இரண்டு கொள்கைகளுக்கும் வித்தியாஸம் ஒன்றுமில்லை.

"உற்சாகம் என்பது அநேக வியாதிகளுக்கு மாற்று மருந்தாகும். தேகத் தொழில் சாஸ்திரப்படி சிரிப்பினல் விசேஷ குணம் உண்டு. தேக முழுதிற்கும் அதனல் மின்சாரத்தைப்போல் நற்பலன் உண்டு. அது ஒரு குறித்தஇடத்தைத் தான் தாக்கும் என்பதில்லை. ஒவ்வொரு நரம்புக்கும் சதைக்கும் தசைநாருக்கும் ஒரே சமயத்தில் மூளையிலிருந்து வரும் மின்சார ஒளியினல் கிளர்ச்சி உண்டாகும்".



புன்சிரிப்போடு கூடிய முகம்—புன்சிரிப்பானது தேகத்திற்கு மந்தஹாஸத்தையும் அந்தத்தையுங்கொடுப்பதுடன், மனதிற்கு ஓய்வையும் நிம்மதியையும் கொடுக்கிறது.

துக்கம் என்பது வியாதி சம்பந்தமான ஒரு நிலைமை. ஒரு கிரந்தகர்த்தாவானவர், வேடிக்கையாய்ச் சொன்னபடி, "சிலர் துக்கத்தை பக்ஷமாய் வளர்க்கப்படும் நாய்களைப்போல் வைத்து வளர்க்கிறார்கள்; எங்கே போனபோதிலும், துக்கத்தை மடியில் கட்டிக்கொண்டே திரிகிறார்கள். அதிக துக்கம் உண்டாகும்போது தான் அவர்களுக்கு உற்சாகம் அதிகம். மிகுந்த துக்கத்தில் இருப்பதுபோல் அவ்வளவு சுகத்தில் அவர்கள் ஒருபோது மிருந்ததில்லை".

"நரம்பு—மின்சார சக்திகள் தேகத்தில் பரவுவதை துக்கமானது சீர்குலையச்செய்கிறது. இந்த சக்திகளை அளவு கடந்து மூளைக்குக்கொண்டு போகும்படி செய்கிறது. துக்கப் பட்டுக்கொண்டிருக்கும் ஜனங்களுக்கு எப்போதும் குன்மவியாதி உண்டு. ஏனெனில், ஜீரண உறுப்புகளுக்கு வலுவையும் சுறுசுறுப்பையும் கொடுக்கக்கூடிய நியூமோ - காஸ்டிரிக் நரம்புக்குப் போதுமான மின்சார சக்தி

செல்லவொட்டாமல் நிறுத்தி விடுகிறது. அதே கொள்கையின்பேரில் துக்கமானது தேகத்திலுள்ள எல்லா உறுப்புக்களையும் தாக்குகிறது. மனக்கிளர்ச்சியினால், எவ்வளவு தேவையோ, அதற்குமேற்கொண்ட அளவு இந்த சக்தி மூளைக்கு ஏறிவிடுகிறது. ஒவ்வொரு உறுப்பும் சரிவர வேலை செய்வதற்கு ஆதாரமாயுள்ள சக்தியானது அந்த உறுப்புக்குச் செல்கிறதில்லை.

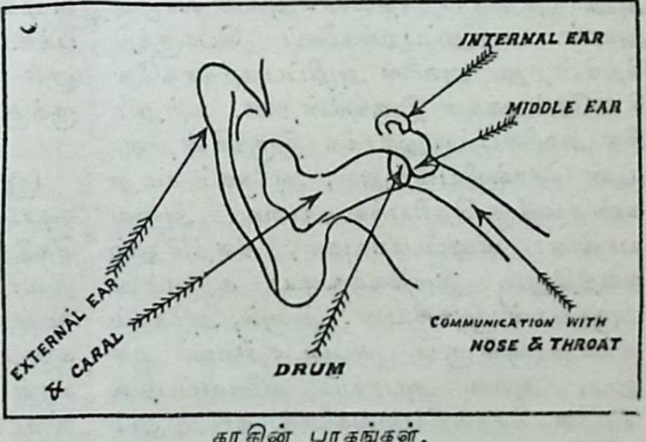
துக்கத்தில் மூழ்கிக்கிடக்கும் சிநேகிதர்கள் யார் யாருக்கு உண்டோ, அவர்கள் அச்சிநேகிதர்களுக்கு சிரிப்பு உண்டாகும்படிச் செய்யவேண்டும். எவ்வளவு பலத்த கேஸாயிருந்தாலும், மனதாரக் கொஞ்சநேரம் சிரித்தால், துக்க நோய் பறந்துபோகும். துக்கமாவது சந்தோஷமாவது அளவுக்கு மிஞ்சி இருந்தால், அதுவே மரண ஹேதுவாகும். அதிக சந்தோஷத்தினால் திடீரென்று அதிர்ச்சியுண்டாகி, அதனால் அநேகர் மரணமடைந்திருக்கின்றனர். ஆனதுபற்றி, அளவுக்கு மிஞ்சி ஒன்றும் செய்யாதே! உற்சாகத்துடன் இரு; மனத்தளர்ச்சி வேண்டாம். இதுவே நல்ல ஆரோக்கியத்தையும், தீர்க்காயுளையும் அடைவதற்குச் சுலபமான மார்க்கம்.

தேக பலம்

கேகேந்திரநாத் சாடர்ஜி, எம்.எஸ்.,
லெப்டினெண்டு, ஐ.எம்.எஸ்., (ரிடயர்டு), சின்ஸுரா, ஹுக்லி.

மூன்றும் பாகம்—காது.

கண்களுக்கு அடுத்தபடி முக்கியமானவை காதுகள். ஏனெனில், காதுகள் கேட்காவிட்டால் நமது வாழ்நாளில் தொனியின் ருசிகரத்தையாவது, சப்தத்தின் இனிப்பையாவது கேட்க முடியாது. நமது பேச்சையும் கற்கமுடியாது. ஒரு குழந்தையின் மூளையில் உள்ள பேச்சு ஸ்தானமானது அநேகவார்த்தைகளைக் கேட்டுக்கேட்டு விருத்தியாகிறது. இது காரணம்பற்றியே, பிறவிச் செவிடர்கள், பிறகு ஊமையர்களாகவும் ஆவதுண்டு. சாதாரணமாய் நமது தொழில்களை நாம் செய்து வருவதற்கு காது நன்றாய்க் கேட்கவேண்டும். காதுகளில் வியாதி உண்டானால் அது எவ்வாறு மூளைக்குப் பரவி உயிருக்கே அபத்துண்டாகும் என்பதை பின்னிட்டுச் சொல்லுவோம். ஆனதுபற்றி, இந்த முக்கியமான உறுப்பைக்குறித்து, பொதுவான ஞானம் ஒவ்வொருவரும் அடையவேண்டியது அவசியம். அதனால் அதை ஆரோக்கியமான ஸ்திதியில் வைத்துக் கொள்வதுமன்றி, செவிடாக்கக்கூடிய வியாதிகளையும் வரவொட்டாமல் தடுக்கலாம். வெளிப்பக்கம் நமக்குத் தெரியக்கூடிய அந்த உறுப்பின் பாகத்திற்குத்தான் காது என்று பெயர் என்று ஜனங்கள் நினைக்கிறார்கள். ஆனால், காது மூன்று பாகங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றதென்று அவர்கள் அறிய



காதின் பாகங்கள்.

வேண்டும். அதாவது, மேல் அல்லது வெளிப்பக்கம், மத்தியபக்கம், மூளைக்குள் மறைந்து கிடக்கும் உள்பாகம். பின்

சொல்லியவை, 'ட்ரம்' என்று சொல்லப்பட்ட ஒரு மெல்லிய ஜவ்வினல் வெளிக் காதிலிருந்து பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இந்த ஜவ்வானது ஒரு சிறிய மெல்லிய இரும்புத் தண்டவாளம் மாதிரி தோன்றும். மற்றொரு விஷயம் அறியவெண்டியது யாதெனில், மத்திய உள் காதுகளுக்கும், தொண்டை நாசி இவைகளுக்கும் வழி உண்டு. சற்று மேலே இருக்கும்படியான மூளைக்கு மிகவும் அருகாமையில் இவை இருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, சாதாரண சளி, ஜலதோஷம் முதலிய நாசி, தொண்டை வியாதிகள் இருந்தால் அவை காதையும் பாதிக்கும். அதனல் காது நோய், சீழ் முதலியன உண்டாகும். காதிலிருந்து இந்நோய் மூளைக்குப் பரவி உயிருக்கே ஆபத்துண்டாகும். அநேகருக்குக் காதில் சீழ்பிடிப்பதற்குக் காரணம் நாசி, தொண்டை இவைகளின் அழற்சி பரவுவதேயாம். நெடுநாள்பட்டதோ, அல்லது தீவிரமானதோ உள்ள நாசியின் ஜலதோஷம் அல்லது தொண்டைப்புண் இதிலிருந்து தொத்து சம்பந்தம் ஆரம்பித்து, சளியானது ட்ரமுக்குப் பின்பக்கம் சேர்ந்து, அங்கேயே கொஞ்ச காலம் அடைபட்டுப்போய், சளி ஜவ்வைக் கிழித்துக் கொண்டு, வெளிப்பக்கத்துக் காதில் வந்து, அங்கே படிப்படியாய் சீழாக ஆகின்றது. இதுதான் காதில் சீழ்பிடிப்பதற்குச் சாதாரணமான காரணம். சளி ஜவ்வு கிழிவதே செவிட்டிற்குக் காரணம். காதிலிருந்து சீழ்வடிந்தாலும், காதில் ஏதாகிலும் தொந்தரை ஏற்பட்டாலும், அதற்கு ஆரம்ப முதற்கொண்டே சிகிச்சை செய்யவேண்டும். அதனல் கொடுமையான சம்பவங்கள் நேரிடக்கூடுமாதலால், அவற்றை அசட்டைசெய்யக்கூடாது. காதில் சீழ்வடியாதிருப்பதும், காது செவிடாயிராமல் இருப்பதுமே காது நல்ல நிலைமையில் இருப்பதற்கு அத்தாக்ஷி.

நாம் பாராப் பகைவர்களும், சிநேகிதர்களும்

ராய் டாக்டர் ஜி. ஸி. சாடர்ஜி பஹதூர், எம்.பி. (கல்கத்தா), எப்.ஆர்.ஐ. (லண்டன்), கல்கத்தா.

ஒவ்வொரு மனிதனும் சந்தர்ப்பத்தை அனுசரித்துப் பிறந்தவன். அவன் வாழ்வு அவன் சுற்றுப்புறங்களைப் பொருந்தி நிற்கின்றது. அவனை அழிப்பதற்காகவே சில ஜெந்துக்கள் இருக்கின்றன. மற்றும் சில அவனைப் பாதுகாக்க இருக்கின்றன. முன் சொல்லியவற்றுள், அநேகம் நமது கண்களுக்கு தெரியக்கூடியவை. அவை யாவன: விஷப்பாம்புகள், நிலத்திலும் ஜலத்திலும் இருக்கக்கூடிய கடூரமான மிருகங்கள் முதலியன. ஆனல், அநேகம் கண்களுக்குப் புலப்படாதவை. ஆகிலும், அவை அபாயம் விளைவிப்பதில் மேலே சொல்லியவைகளைக் காட்டிலும் கம்மியானவையல்ல. இவற்றுள் அநேகம் தொத்து வியாதிக்கிருமிகள். அக் கிருமிகளில் ஒன்றைக்குறித்து, அதாவது, க்ஷயரோகக் கிருமியைக்குறித்து இந்த ஆசிரியர் இப்போது எழுதுகிறார். இந்த விஷக்கிருமி அவரைத் தாக்கியது ஒரு பக்கமிருக்க, இந்தக் கடூரமான வியாதியினல் ஏற்படும் கெடுதல்களைப்பற்றி அவருக்கு அனுபோகம் உண்டு.

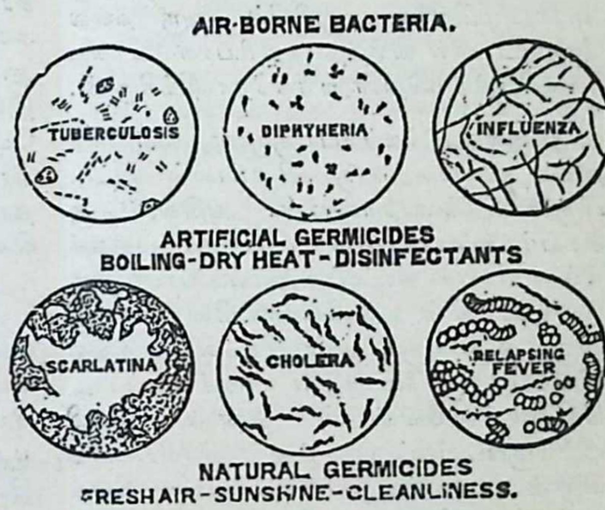
(பூலோகத்தில் 8 மரணங்களில் ஒன்று க்ஷயரோகத்தால் நேர்ந்ததென்று கணக்கெடுக்கப்பட்டிருக்கிறது). மேலும், இவர் வைத்தியத்தொழில் ஆரம்பிக்கு முன்னமே, இவருடைய இஷ்ட பந்துக்களும், ஆப்த சிநேகிதர்களும் இவ்வியாதியால் மரணமடைந்தனர். சென்ற 36 வருட காலமாக இவர் வைத்தியத் தொழில் செய்து வந்ததில், அநேக கேசுகளைப் பார்த்திருக்கிறார். இந்த வியாதி அநேக தொழிலாளர்களுக்கு மிக்க கொடுமையை விளைவித்திருக்கிறது.

கோடி கோடியாய்ப் பணம் சம்பாதித்து, அரண்மனைகளில் வாசம் செய்யும் ஐசுவரியவானும், பட்டணங்களுக்கடுத்த சேரிகளில் வாசம் செய்யும் ஏழையும் ஒருங்கே இவ்வியாதியால் வருந்துகின்றனர். மேலும், இந்த க்ஷயரோகக் கிருமியுடன் எதிர்த்துப் போராடுவதற்கு சில நண்பர்கள் இருக்கின்றனர். இந் நண்பர்கள் நமது கண்களுக்குப் புலப்படக்கூடியவர்களல்ல. இந்த நண்பர்கள் பலசாலிகள்என்றும்,இவர்கள் இந்நோய்க் கிருமிகளை உள்ளே நுழையவொட்டாமல் தடுப்பதுடன், வியாதிமுற்றி அவஸ்தைப் பட்டுக்கொண்டிருக்கும் அநேக தௌர்ப்பாக்கியர்களின் உயிர்களையும் காப்பாற்றி இருக்கின்றனர் என்றும் இந்த ஆசிரியருக்கு அனுபோகத்தினால் நன்றாய் ஏற்பட்டிருக்கிறது. மேலும், இவ்வளவு நன்மையை விளைவிக்கக்கூடிய இப்படை இந்த தேசத்தில் மஹா தரித்திரமுள்ள ஆண் பெண் யாவருக்குமே உதவிபுரியக்கூடியது. ஏன் இந்தப் படையின் உதவியை ஜனங்கள் நாடாமல் ஆயிரக்கணக்காய் மடிகிறார்கள் என்று கேட்போமானால், அது மானிடருக்கென்றே ஏற்பட்ட ஒரு விசேஷ குணத்தினாலேயாம். அக்குணம் யாதெனில், விசேஷமான மிக்க விலையுள்ள மருந்துகளை ஜனங்கள் தேடுவார்களேயொழிய, மிக்க சரசமாயும் சுளுவில் கிடைக்கக் கூடியதுமான சிகிச்சையை அவர்கள் சட்டை செய்கிறதில்லை. இந்த ஆசிரியர் இவ்விதம், வைத்தியர்களின் பொது அபிப்பிராயத்திற்கு மாறாகச் சொல்லுகிறதாக ஒரு சமயம் நினைக்கலாம். ஆனால், சென்னை செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தார் பொதுஜன ஊழியத்தில் ஈடுபட்டவர்களைக்கொண்டு எழுதிப் பிரசுரஞ்செய்த ஒரு துண்டு பத்திரிகையை இதற்கு அத்தாக்ஷியாகக் கூறுகிறார். அது பின் வருமாறு:—

"ஆடம்பரமற்ற வியாதி—க்ஷயரோகத்தை அடக்குவதும் சொஸ்தம் செய்வதும்".

நோயினால் வருந்திய ஒரு ஐசுவரியமுள்ள வியாபாரி, ஒரு தீர்க்கதரிசியிடம் சென்று தன் வியாதியைத் தீர்க்கும்படி வேண்டிக்கொண்டான். அந்த தீர்க்கதரிசி, யாருக்கும் பிரபலமாகத் தெரியாத ஒரு ஆற்றில் அந்த வியாபாரியை ஏழு தரம் ஸ்நானம் செய்யும்படி கட்டளையிட்டார். இந்த வியாபாரிக்கு அதிக கோபம் வந்து, இம்மாதிரி கேவலமான ஒரு செய்கையை நான் செய்யமாட்டேன் என்று மறுத்ததாக ஒரு கதையுண்டு.

இந்தக் கதை மானிடரின் சில குணங்களில் ஒன்றை விளக்கிக்காட்டுகிறது.



நாம் பாராப் பகைவர்கள் —(மேல்) க்ஷயரோகக் கிருமிகள், டிப்திரீயா கிருமிகள், இன்புளுயன்ஜா கிருமிகள். (கீழ்) ஸ்கார்லடீனா, காலரா, ரிலாப்ஸிங் ஜுரம்.

வியாதி சொஸ்தமாவதற்கு ஆடம்பரமற்ற ஒரு செய்கையைச் செய்யச்சொன்னால், அவன் அதைச் செய்யமாட்டான். க்ஷயரோக சிகிச்சைக்கு இதைவிட வேறு நல்ல அத்தாக்ஷி கிடையாது. க்ஷயரோக வியாதிக்கு மருந்து ஓய்வு, சூரிய வெளிச்சம், நல்ல காற்று, நல்ல ஆகாரம் என்று நாம் போதித்திருக்கிறோம். இந்த வஸ்துக்கள் மிக்க மலிவானவையாயிருப்பதாலும், இலவசமாகக் கிடைக்கக்கூடியதாலும், இதில் ஆடம்பரம் ஒன்றுமில்லாததாலும் இதை நிராகரிக்கப்படுகிறது. பொன்னும் வைரங்களும் கலந்த ஒரு

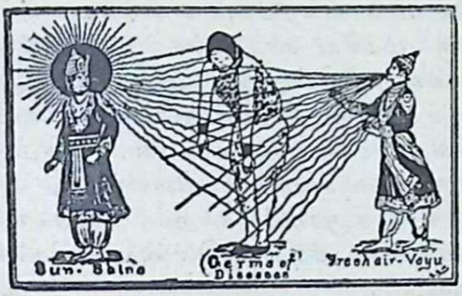
மருந்து நிச்சயமாய் இந்த வியாதியைத் தீர்க்கும் என்று சொன்னால், க்ஷயரோகிகள் தங்கள் ஆஸ்தியெல்லாம் விற்றுவது அந்த மருந்தை வாங்கப் பிரயத்தனப்படுவார்கள்".

ஒருவன் தனது ஜீவிய காலத்தில் முதல் முதல் கப்பற்பிரயாணம் செய்யும்போது, சமுத்திரத்தில் சப்திக்கும் அலைகளையும், சமுத்திரத்தில் வாசம் செய்யும் மீன்களையும் பார்த்துக்கொண்டே மேல் தட்டில் நாள் முழுதும் காலம் கழித்து, இரவில் தன் விடுதியில் படுக்கப்போகும்போது கப்பற்பிரயாணத்தில் யாதொரு அபாயமுமில்லை. பூமியில் ஒரு நல்ல ஹோட்டலில் வசித்தமாதிரியாகவே சுகமாகவிருக்கிறதென்று சந்தோஷிக்கிறான்.

ஆனால், படுக்கப்போகுமுன், தன் விடுதிக்கு நேராக ஒரு விளம்பரம் ஒட்டியிருப்பதைக் காண்கிறான். அதில், "ஒரு சமயம் கப்பல் முழுகிப்போகும் பக்ஷத்தில் உயிரைக் காப்பாற்றும்படியான ஒரு இயந்திரத்தின் உதவியினால் வேறு படகு வரும் வரைக்கும் தண்ணீரிலேயே தங்கியிருப்பதற்கு வேண்டிய கஸரத்தைப் பழகிக்கொள்ளவேண்டும்" என்று எழுதப்பட்டிருப்பதைப் பார்த்து ஆச்சரியப்படுகிறான். ஆனால், இம்மாதிரியான விபத்துக்கள் நேரிடுவது அரிது. ஒரு சமயம் எப்போதாகிலும் நேர்ந்தால், பிராணனைக் காப்பாற்றிக்கொள்வதற்காக ஒரு வழி இதுவென்று சொன்னால், அவன் பயம் தெளிந்து மனோநிம்மதி அடைகிறான். இந்த நவீன உலகத்தில் தொழிற்சாலைகள் அபிவிருத்தி ஆக ஆக, ஜனங்கள் நெருக்கடியான இடங்களில் வசிக்க நேரிடுகிறது. க்ஷயரோகக் கிருமியால் தொத்து சம்பந்தம் உண்டாவதற்கு ஹேதுக்கள் இப்போது அதிகம். ஒழுங்காக வைக்கப்பட்டிருக்கும் வீடுகள்கூட சரியான காப்பாகா. ஆனதுபற்றி, இந்த வியாதியை வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்காக செகப்பு எழுத்துக்களில் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் ஒரு விளம்பரம் போடப்பட்டிருக்கவேண்டும். காலரா, மலேரியா முதலிய வியாதிக்கிருமிகளுக்குத் தக்க ஏற்பாடு செய்யலாம். ஆனால், க்ஷயரோகக் கிருமியுடன் போராடுவது சுளுவல்ல. ஆனதுபற்றி, அந்த வியாதியைத் தடுக்கும் விதத்தை ஒவ்வொருவரும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியதவசியம். கூடிய மட்டும் வெளிக்காற்றில் உலாவிவருவதும், வியாபார ஸ்தலங்கள், பள்ளிக்கூடங்கள், வேடிக்கை காட்டும் இடங்கள், வியாயாமம் செய்யும் இடங்கள் இவைகளில் க்ஷயரோகி போகக்கூடுமாதலால், அவற்றுள் சூரிய வெளிச்சமும் காற்றும் தாராளமாய்ப் புகும்படிச் செய்வதும், தேகத்திற்கு அளவுக்கு மிஞ்சி சிரமம் கொடுக்காதிருப்பதும் இதற்கேற்ற சுலபமான தடைமுறைகளாயிருந்தபோதிலும், தொழிற்சாலைகளுள்ள நகரங்களில் இவை முழுதிலும் கிடைப்பதரிது. தவிர, போட்டியினால் ஒவ்வொருவரும் அதிக சிரமப்பட்டு வேலைசெய்யவேண்டியிருப்பதால், தேகத்திற்கு வேண்டிய ஓய்வு கிடைக்காமற் போய்விடுகிறது.

சாதாரணமாய் வங்காளத்தில் உள்ள (கல்கத்தாவில் கூட) வெளிகளிலுள்ள காற்றினாலும், சூரிய வெளிச்சத்தினாலும் பிரத்தியேகமான சூரிய வெளிச்சம் அல்லது மலை அல்லது சமுத்திரக்காற்று இவற்றின் உதவியில்லாமலே அநேக நோயாளிகள் இந்த வியாதியிலிருந்து சொஸ்தமடைந்திருந்து, இத்தடைமுறையினால் உபயோகம் உண்டென்று நன்றாய்க் காணலாம். மற்றொரு விஷயத்தை யோசிக்கும் பக்ஷத்தில் அதாவது, கர்ஸியாங், ஸ்ரீநகர், பொவாலி, ஆல்மோரா முதலிய பணக்காரர்களுக்கு ஆரோக்கிய ஸ்தலங்கள் என்று பேர் போன மலைப் பிரதேசங்களிலுங்கூட, அங்கேயே பிறந்து வளர்ந்து வறுமையால் நொந்து கிடக்கும் அவ்வூர் வாசிகள் அதே நிலைமையில் வெளிகளில் வசிக்கும் ஜனங்களைக்காட்டிலும் அதிகமாக க்ஷயரோகத்தால் பீடிக்கப்படுகிறார்களென்றால், இந்த க்ஷயரோகப் பிரச்னை தீருவதற்கு வழி ஏற்பட்டதென்றே தீர்மானித்துக்கொள்ளவேண்டும், அதாவது, ஒருவன் வசிக்கும்

இடத்தின் சீதோஷ்ண ஸ்திதியல்ல; ஒருவன் வாழும் பிசகான வாழ்வே க்ஷய ரோகத்திற்குக் காரணம் என்பதாம். எந்தெந்த இடங்களில் போதுமான காற்றும் சூரிய வெளிச்சமும் இருக்கின்றனவோ, (அது மலையோ, சமுத்திரமோ அதைக்குறித்து அக்கரையில்லை) அந்தந்த இடங்களில் இந்த வியாதி உண்டாகிறதில்லை.



சூரிய வெளிச்சமும, சுத்தமான காற்றும் வியாதிக்கிருமிகளை—முக்கியமாய் க்ஷய ரோகக் கிருமிகளைக் கொல்லுகின்றன.

ஆனால், ஆரோக்கியவிதிகளை அசட்டை செய்து, அதனால் நமக்குத் தெரியும்படி க்ஷயரோகம் ஒருவனைப் பீடித்தபோதிலும், மேற்சொல்லியவிதிகளை அனுசரிக்க வேண்டும். ஆனால், ஒரே விஷயம்மட்டும் கவனிக்க வேண்டியிருக்கிறது. அதாவது, தேகத்தில் க்ஷயரோகக்கிருமி பரவிக் கொண்டிருப்பதனால் தேகநிலை சீர்குலைந்து போவதால், அதிகமாகக் கஷ்டப்பட்டு உழைத்தால் இத்தருதியில் வியாதிமுற்றுதற்கு ஆரம்பிக்கிறது. அந்த சமயத்தில், ஒரு வைத்தியரிட உதவியைக்கொண்டு பிரத்தியேகமான ஓய்வுச்சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். இது சம்பந்தமாக, ஆரோக்கிய மந்திரிக்குக் காரியதரிசியாகிய ஸர் ஆர்தர் ராபன்ஸன் என்பவர், லண்டன் சர்வகலாசாலையில் திறந்துவைத்த இங்கிலாந்தில் க்ஷயரோகத்தைத் தடுப்பதற்காக ஏற்பட்ட நாஷனல் அஸோஸியேஷனின் பதினெட்டாவது ரிபோர்ட்டிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட பின்வரும் செய்தி விநோதமாகவிருக்கும் :—

பப்ளிக் ஹெல்த் டிபார்டுமெண்டு எல். ஸி. ஸி. முக்கிய அஸிஸ்டெண்டு மெடிகல் ஆபீஸராகிய டாக்டர் என். டி. பார்ட்ஸ்வெல் என்பவர், 15 முதல் 20, 20 முதல் 25 வயதுள்ள சிறுபெண்களிடம் பல்மனெரி க்ஷயரோகத்தின் மரண விகிதம் அதிகப்பட்டிருப்பது கன்னிகைகளிடமே காணப்பட்டதென்று கூறியிருக்கிறார். இதற்குப் பிரதிகூலமான குறிப்புக்கள் பின்வருமாறு :—

(1) தான்செய்யும் தொழிலின் குணத்தினாலோ; அல்லது அத்தொழிலிற்கு ஏற்பட்டுள்ள நிபந்தனைகளினாலோ வெகுகாலமாக தேகம் வெவ்வேறு அளவாக களைத்துப்போதல்; அநேக சந்தர்ப்பங்களில் இந்தக் களைப்பிற்கு முக்கிய காரணம், நானுவித சீதோஷ்ணங்களில் நெருக்கடியான குழாய் ரயில்களிலும், பஸ்களிலும் வீட்டிலிருந்து தொழிற்சாலைக்கும், தொழிற்சாலையிலிருந்து வீட்டிற்கும் போதல்.

(2) சிரமபரிகாரம் செய்துகொள்ளாமலும், நேரம் பொறுத்து, அதாவது சுமார் இரவு 11-மணிக்குப் படுக்கப்போதல்: இது சாதாரணமாய் வேலை முடிந்ததும், சினிமா, டான்ஸ் முதலியன பார்க்கப் போவதுடன் அடிக்கடி சாயங்காலத்திலும் இரவிலுங்கூட வேலைசெய்தல்; பரீக்ஷைகளுக்குப் படித்தல், இரவுகளில் வகுப்புக்கள் ஏற்பாடு செய்தல் அல்லது வீடுகளில் ஒத்தாசை செய்தல் முதலியன.

(3) அசட்டை செய்யப்பட்ட ஜல தோஷம்.

(4) திருப்திகரமில்லாத ஆகாரம், நேரம் பொறுத்து எழுந்திருப்பதால், காலைப்போஜனம் சரியானபடி இராதிருத்தல்; இடைவேளைப்போஜனம் போதுமானதாகயிராதிருத்தல் அதாவது, பன்னும் தேயிலைப்பானம்மட்டும் சாப்பிடுதல்.

இளம் ஸ்திரீகளுக்கு பல்மனெரி க்ஷய ரோகம் அதிகரிப்பதற்கு போட்டிபோட்டுக்கொண்டு பணம் சம்பாதிப்பதனால் உண்டாகும் சிரமமும், 25 வருஷங்களுக்கு முன்னே இருந்ததைவிட இப்போது ஜனசமூக வாழ்க்கையில் ஏற்பட்டுள்ள மாறுதல்களுமே முக்கிய காரண

யென்று டாக்டர் பார்ட்ஸ்வெல் அபிப்பிராயப்படுகிறார்.

இந்த மாறுதல்களினால் நல்ல ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும்படியான அம்சங்கள் சேர்ந்திருக்கவில்லை என்று நான் சொல்ல வரவில்லை. உதாரணமாக, அதிக நியாயமான ஆடையும், வெளிக்காற்றின் கற்பனையும் அதாவது, திறந்த ஜன்னல்கள் 'ஹைகிங்' விளையாட்டு முதலியனவும், இப்போதுள்ள அனுகூலமான மாறுதல்களாகும். இவைகள் இராவிடில், க்ஷயரோகத்தின் மரணவிகிதம் முன்னை விட அதிகமாகவே இருக்கும்.

டாக்டர் எப். ஜே. எச். கவுட்ஸ் என்பவர் சொல்லுகிறபடி, தொழிற்சாலைகளின் நிலைமைகளும், முக்கியமாய் ஸ்திரீகளில் வெகுபேர்கள் தொழிற்சாலைகளில் தொழில் செய்யப் புகுவதுமே இளம்பெண்களிடம் க்ஷயரோகம் அதிகமாயிருப்பதற்குக் காரணம். பழக்க வழக்கங்களில் மாறுதல்கள் அதாவது, அதிகமாகப் புகை குடித்தல், குடிப்பழக்கம், கம்மியான உடை, மனக்கிளர்ச்சியே நோக்கங்கொண்டு சிறுவர் சிறுமிகள் அதிக சஞ்சலப்படுதல் ஆகிய இவற்றை இந்த அதிக மரணவிகிதத்தை விளக்கிக்காட்டுவதற்கு முக்கிய காரணங்களாக எடுத்துச் சொல்லப்படுகின்றன. இதற்கு மாறாக, மொத்தத்தில் சிறுவர்கள் முன்னைவிட அதிக ஆரோக்கியமுள்ள வெளிக்காற்றில் வாழ்ந்து வருகின்றார்களென்றும், நன்றாய் உண்கிறார்களென்றும், புத்திசாலித்தனமாய் உடுக்கிறார்களென்றும் சொல்ல வேண்டும்.

இந்தியாவிற்குள் காபியும் புகையிலையும் நுழைந்த விதம்

கிரீஸ் தேசம் சுபிக்ஷமாகவிருந்தகாலத்தில், ஆரோக்கியத்தை ஒரு தேவதையாகத் தொழுதப்பட்டிருந்தது. இப்போது அது இந்தியாவில் ஒரு கீழ்ஜாதிக்குழந்தையாகக் கருதப்படுகிறது. சத்தியம், அழகு இவைகளைப்போலவே, ஆரோக்கியமும் வெகுவாய் எளனத்திற்கும் அவமரியாதைக்கும் ஏற்ற ஒரு விஷயமாக இருந்து வருகிறது. புராதன இந்தியாவை வீரர்கள், தத்துவ சாஸ்திரிகள் இவர்களுக்கு பிறப்பிடமாகவும், சாஸ்திரங்களுக்குத் தொட்டில்களாகவும் செய்த ஆரோக்கிய விதிகளை இந்தியர்கள் தெரிந்துகொண்டு, அவற்றின்படி அனுசரியாமல் இருப்பதனால் அவர்கள் இயற்கைக்கும், மானிட வர்க்கத்திற்கும் ஒரு பெருத்த பாவத்தைச் செய்கிறார்களென்று ஒருநாள் அறிந்துகொள்வார்கள்.

மனோதத்துவம் தாறுமாறாயிருக்கும் இந்தக்காலத்திலும், ஜனங்கள் ஒன்று கூடிக் கிளம்பி, மேலான கொள்கைகளை அனுசரிக்கும் இந்தக்காலத்திலும், நமது அறிவாளர்கள், சன்னியாசி மனோபாவம் கொண்டவர்களாய் ஒரு கோப்பை காபி சப்பிக்குடிப்பதும், கார்க் போட்ட ஸிகரெட் பிடிப்பதும்தான் வாழ்வின் நோக்கம் என்று சொல்லுவதில் யாதொரு ஆச்சரியமுமில்லை. மூளைக்கு உத்தீபனத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய காபி இல்லாமலே மஹாபுருஷராகிய சங்கரர் பெருத்த பாஷியங்களையெல்லாம் எழுதினாரென்றும், மஹாவித்துவானும், இராஜாவுமாயிருந்த கிருஷ்ணதேவராயர் என்பவர், சிகரெட்டின் மணத்தை அறியாமலே இராஜாங்கத்தை நடத்தி வந்தாரென்றும், ஒரு ப்ரொபெஸராவது, இராஜாங்க காரியத்தில் ஈடுபட்டு உழைப்பவராவது இப்போது அதை நம்புவார்களா?

சரித்திரக்காரர்கள், கொள்ளை அடித்தவர்கள், படையெடுத்து ஜெயித்தவர்கள் ஆகிய இவர்களுடைய சரித்திரங்களை எழுதி வைத்திருக்கிறார்களேயொழிய, இந்தியாவின்மேல் இவ்விரண்டு திக்குணங்கள் படையெடுத்து வந்ததைச் சொன்னா

ரில்லை. ஆனதுபற்றி, இவைகளின் சரித்திரத்தைப் படிப்பது விந்தையாயிருக்கும்.

காபி

'காபி' என்பது, முதலில் சாராயத்திற்குப் பேர்வைக்கப்பட்டிருந்த 'காவா' என்னும் அரபிக் பதத்திலிருந்து வந்தது. மத்திய காலத்துச் சரித்திரப்படி, அரபியர்கள் காபியை அபிஸீனியாவில் உள்ள 'காவா' என்னும் ஊரிலிருந்து ஈமன் என்னும் ஊருக்குக் கொண்டுவந்ததாக ஏற்படுகிறது. கி. பி. 1470-ம் ஆண்டில் இருந்த ஷேக் ஷிஹாபுடீன் தயானி என்பவர், ஏடனுக்கு முதல்முதல் இதைக்கொண்டு வந்ததால், இது 15-வது நூற்றாண்டின் மத்தியில் ஆசியாவிற்குக் கொண்டு வரப்பட்டதாகக் கருதப்படுகிறது. 17-வது நூற்றாண்டில் இருந்த ப்ரான்ஸ் தேசத்துப் பிரயாணியாகிய டாவர்னியர் என்பவர் சொன்னதாவது: "இதன் உபயோகம் சுமார் 120 வருஷங்களுக்கு முன், ஷேக் சயட் அலி என்னும் ஒரு சன்னியாசியால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. எனெனில், புராதன காலத்திலும், தற்காலத்திலும் யாதொரு கிரந்தகர்த்தாவும் இவர்க்குமுன் இதைக் குறித்து எழுதினதேயில்லை".

ஆசியாவில், ஜபானுக்கு அருகாமையில் இது முதல் முதல் பயிரிடப்பட்டது. பிறகு, மெக்காவுக்குப் போகும் வழியில் உள்ள மொச்சாவிற்குக் கொண்டுவரப்பட்டது. 1573-ம் ஆண்டுக்குப் பிறகுதான் இது ஐரோப்பா தேசத்துப் புத்தகங்களில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இன்னொரு 70 ஆண்டுகள் கழித்து, திவினட் என்பவர், காபியை மாதிரிக்காக கான்ஸ்டான்டிநோபிலில் இருந்து பாரிஸுக்குக் கொண்டுபோனார். ஒரு பழக்கத்தை உண்டாக்கும்படியான காபி என்னும் இந்த மருந்துச்சரக்குக்கு இந்தியாவானது முன்னமே இரையாகிவிட்டது. 1916-ம் ஆண்டில் டெர்ரி என்பவர், இந்தியாவில் காபியை உபயோகப்படுத்தும் விதத்தை விஸ்தாரமாய் எழுதியிருக்கிறார். "அங்கே வைதீகர்கள் அநேகர் சாராயம் குடிக்கிறதில்லை. ஆனால், சுகமான ஒரு பானத்தைக் குடிக்கிறார்கள். அதற்குக் 'காபி' என்று பெயர். இது ஒரு கருப்பான விதை. அதை ஜலத்தில் பொங்கவைத்தால் ஏறக்குறைய ஜலம் அதன் நிறமாக மாறுகிறது. ஆனால், ஜலத்தின் மணத்தைக் கொஞ்சமேனும் மாற்றுகிறதில்லை. ஆகிலும், இது ஜீரணத்திற்கு உதவியாயிருப்பதுமன்றி, மனதை உற்சாகப்படுத்தி, இரத்தத்தைச் சுத்திசெய்கிறது". 1676-ம் ஆண்டில் அல்லது ஏறக்குறைய அந்தக்காலத்தில் காபியானது பர்ஷியாவிலாவது இந்தியாவிலாவது பயிராகிறதில்லை. (டாவர்னியர்). ஆனால், இந்தியாவின் கடைகளுக்கு சப்ளை அதிகமாக ஆக, அது அதிகமாக உபயோகப்படுத்தப்பட்டு வந்தது. இந்தியக் கப்பல்கள் மெக்காவிலிருந்து திரும்பி வரும்போது அதை ஏற்றுமதி செய்துகொண்டு வருகின்றன. இதற்கு முக்கியமான வியாபார ஸ்தலம் ஹார்மஜும், பஸ்ஸோராவும். இங்கே டச்சுக்காரர்கள் மொச்சாவிலிருந்து காபியாய் வரும்போது எவ்வளவு முடியுமோ, அவ்வளவும் ஏற்றுமதி செய்கின்றனர். எனெனில், இது நன்றாய் விலையாகுமென்று அவர்களுக்குத் தெரியும். ஹார்மஜிலிருந்து பர்ஷியாவிற்கும் பெரியடார்டரிக்கும் ஏற்றுமதி செய்யப்படுகின்றது. ஆனால், இந்தியாவில் அது அதிக கம்மியாக உபயோகப்படுத்தப்பட்டது. இப்போது இந்தியாவோ காபியில் முழுகிக்கிடக்கிறது.

புகையிலை

1492-ம் ஆண்டில், க்யூபாவிலுள்ள இந்தியர்களிடமிருந்து ஸ்பெயின் தேசத்தார் புகை குடிக்கும் பழக்கத்தை முதல் முதல் கற்றுக்கொண்டனர். 16-ம் நூற்றாண்டின் அந்தியத்தில் அது எகிப்து, இந்தியா முதலிய தேசங்களுக்குப் பரவியது. கிருஸ்தவ, துருக்க இராஜாங்கங்கள் இப்பழக்கம் கூடாதென்று சட்டமூலமாய் மறுத்தபோதிலும், கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் அது பரவ ஆரம்பித்தது. இதன் சாஸ்திரப்பெயர் 'நிகிடீனியா' இது போர்டுகல் தேசத்திற்கு ப்ரென்சுக்

காரரால் தூதராக அனுப்பப்பட்ட ஜீன் நிகட்என்பவர், 1560-ம் ஆண்டில் ப்ரென்சு அரண்மனைக்கு இதை அனுப்பியதால், அவர் பெயர் இதற்கு வழங்கலாயிற்று.

எலிஜபெத் அளுகையின்போது கப்பற் படைத் தலைவரில் முதன்மை ஸ்தானம் வகித்தவராகிய ஸர் ஜான் ஹாகின்ஸ் என்பவர், தாம் 1565-ஆண்டில் ப்ளொரிடாவிலிருந்து திரும்பிவந்த பிறகு புகையிலையை இங்கிலாந்திற்கு முதல் முதல் கொண்டுவந்தவர். ஸர் வால்டர் ராலி என்பவர், புகை குடிக்கும்போது பயந்து போய், ஒரு பக்கெட் ஜலத்தைத் தன் மேல் கொட்டும்படிச் செய்தனர்.

இந்தியாவிற்கு இதுயாரால், எப்போது முதலில் கொண்டுவரப்பட்டது என்பது தெரியாமற் போனபோதிலும், அக்பர் சக்ரவர்த்தியின் முன் புகையிலையை நுழைத்ததைக்குறித்து ஒருகாக்ஷிரிகார்ட்டில் பதியப்பட்டிருக்கிறது.

அக்பரின் நீண்ட அரசாக்ஷியின் (1604 அல்லது 1605), அந்தியத்தில் அப்துல் பாஜலின் வேலைக்காரனுகிய அஸட்பெக் என்பவர், தக்ஷிணத்திலிருந்து போர்த்துகேயரால் கிடைத்த இந்தச் சரக்கை மொகலாய அரண்மனைக்குக் கொண்டு வந்தான். "இது புகையிலை. இதை இந்த டாக்டர் சக்ரவர்த்திக்கு மருந்தாகக் கொண்டுவந்திருக்கிறூர்". சக்கிரவர்த்தியார் ஆராய்ச்சியில் அதிக பிரமையுடையவராயிருப்பதால், அதைப் புகை குடிக்க ஆரம்பித்தார். அப்போது அவரது வைத்தியர் சக்கிரவர்த்தியாரையணுகி அதைச் செய்யக்கூடாதென்று தடுத்தார். சக்ரவர்த்தியும் அஸாட்பேக்குக்கு திருப்தியுண்டாக்கும்பொருட்டு, கொஞ்சம் குடிக்கவேண்டுமென்று சொன்னூர். வைத்தியர் மனது கலங்கி அதிகமாகச் செய்யவொட்டாமல் தடுத்தார். அக்பர் உடனே மருந்துச் சரக்குகளில் நிபுணரை வரவழைத்து, இதன் குணம் என்னவென்று கேட்டார். அவர் தன் புத்தகத்தில் இதைக்குறித்து யாதொன்றும் எழுதப்பட்டிருக்கவில்லையென்றும், இது ஒரு நூதன பூண்டென்றும், ஐரோப்பிய டாக்டர்கள் இதைக்குறித்துச் சிலாகித்து எழுதியிருக்கின்றனரென்றும் சொன்னூர். அதற்கு முதல் வைத்தியர் மறுத்துச் சொன்னதாவது :—"இது இதுகாறும் உபயோகிக்கப்படாத மருந்து. இதைக்குறித்து டாக்டர்கள் ஒன்றும் எழுதவில்லை". அஸாட்பெக் வைத்தியருக்குப் பதில் சொன்னதாவது :—"ஒவ்வொரு வஸ்துவைக்குறித்தும், அதன் நல்ல குணம் தீயகுணம் இவற்றைக் கண்டறிந்த பின்புதான் தீர்ப்புச் சொல்ல வேண்டும்". வைத்தியரோ பிடிவாதமாயிருந்து,ஐரோப்பியர்களை நாம் பின்பற்றக் கூடாதென்று சொன்னூர். அதற்கு அஸாட்பாக் பதில் சொன்னதாவது: "அறிவாளர்களும் வைத்தியர்களுந்தான் அது நல்லதா கெட்டதா என்று கண்டறிந்து சொல்லவேண்டும்". பிறகு, நிஜத்தைக் கண்டுபிடிப்பவரும் எல்லாதேசத்து சங்கதிகளையும் அறிந்துகொள்வதில் ஆவலுள்ளவருமான மேலான அந்த அக்பர் சொன்னதாவது: "நம்முடைய புத்தகங்களில் காணப்படாததனுலேயே மற்ற தேசங்களிலுள்ள அறிவாளர்கள் ஒத்துக் கொண்டதை நாம் வேண்டாம் என்று தள்ளக்கூடாது. அப்படியானல் நாம் எப்படி முன்னேற்றம் அடைவது?" புத்திசாலித்தனமான அந்தப் பேச்சு நவீன நடவடிக்கையை ஒத்திருக்கிறது. சாஸ்திர நிபுணர்களும், தத்துவ சாஸ்திரிகளும் கொடுப்பதுபோல் இதையும் ப்ராட்காஸ்டில் திருப்பிச்சொல்லவேண்டியதவசியம்.

1617-ம் ஆண்டில் ஜிஹாங்கியர், புகை குடிப்பது கோபம் முதலியவற்றை உண்டாக்குகின்றதென்றும், அது தேகத்திற்குக் கெடுதல் என்றும் கருதியதால், அதைத் தடுத்துவிட்டார். 1619-ம் ஆண்டில் புகையிலை அதிகமாக விளைகின்றதென்றும், ஆனல், அதைப் பதனிடுவது ஜனங்களுக்குத் தெரியாதென்றும், டெர்ரி என்பவர் எழுதியிருக்கிறூர். 1676-ம் ஆண்டில் புகையிலை இந்தியாவில் ஸ்தாபிதமாய் விட்டது.

டாவர்னியர் சொல்வதாவது : "அது ஏராளமாய் பாஹம்பூருக்கு அருகாமை

யில் விளைகிறது. சில வருஷங்களில் அது அதிகமாக விளைந்திருக்கும்போது, அதை அறுக்காமல் விட்டுவிட்டு, அதனால் பாதி அழிந்து போகும்படிச் செய்துவிடுகிறார்கள்". இப்போதுகூட, நாட்டுப்புறங்களிலுள்ள ஜனங்களும், வைதீகர்களும் இதை உபயோகிக்கிறதில்லை. ஆனால், நாம் சுருட்டுப்புகையிலேயே வசித்துச் சாகிறோம்.

இவ்விரண்டு மருந்துச் சரக்குகளினால் உண்டாகக்கூடிய நற்பலன்கள் நிச்சயமில்லாமலோ, அல்லது பிரமையாகவோ இருக்க, அவற்றால் நேரிடும் பிரதிகூலங்களும் கோளாறுகளும் அதிகம் என்று கண்டறியப்பட்டிருக்கின்றன. பொருளாதார நிபுணர்கள் குடும்பங்களின் வரவு செலவு திட்டங்களில் இந்த இரண்டு மருந்துச் சரக்குகளுக்காக செலவழிக்கப்படும் பணம் எவ்வளவென்று கணக்கு எடுத்தால் நல்லது. போஷணைத்துறையில் உழைப்போர், தென் இந்தியாவில் உபயோகப்படுத்தப்படும் இந்த இரண்டு முக்கியமான ஆகாரங்களின் காலோரி மதிப்பு அல்லது பாதுகாக்கும் குணம் இவ்வளவு என்பதை எடுத்துரைத்து, இப்போது ஏழைகளும், மத்திய வகுப்பினரும் இந்த உபயோகமற்ற சாக்குகளை வாங்குவதற்கு வீணாகச் செலவழிக்கும் ஒவ்வொரு தம்படியையும் ஆரோக்கியம், தேக பலம், மனோபலம் இவற்றைப் பாதுகாக்க அவசியமாக வேண்டிய அதிக போஷணையுள்ள பாதுகாப்பு ஆகாரங்களை வாங்குவதற்கும், வம்சம் நாசமாகவொட்டாமல் தடுப்பதற்கும் செலவழிக்கும்படியும் தூண்டினால் அவர்கள் ஒரு பெருத்த வாப்பிரசாதத்தை அளிப்பதாகும்.

ஜின் - ஜினியா

டாக்டர் எஸ். பீ. ராய் சௌத்திரி, எல்.எம்.எப். (வங்காளம்),

மாஜி ஹவுஸ் பிஸிஷன். கல்கத்தா மெடிகல் ஸ்கூல் ஆஸ்பத்திரி, மெடிகல் ஆபீஸர்,

ஆர். டி. ராஜ் டிஸ்பன்ஸரி, பரிஹார் போஸ்டு ஆபீஸ், முஜபர்பூர்.

ஜின்-ஜினியா என்னும் பெயர் இப்போது வைத்தியர்களுக்குத் தெரிந்திருக்கும் என்று நம்புகிறேன். இது ஒரு நூதனமான வியாதி. 24 பர்கனாஸ், பஸிராட் ஸப் டிவிஷனைச்சேர்ந்த தூரக் கிராமங்களிலும், வங்காளத்தைச்சேர்ந்த கல்னா, ஜெஸ்ஸூரிலும் சென்ற நவம்பர் மாதம் இந்த வியாதி உற்பத்தியாகி, இப்போது பீஹாரின் இந்தப்பாகத்தில் பரவி வைத்தியர்களின் நோட்டீசுக்கு வந்திருக்கிறது. பொது ஜனங்களின் மனதில் இது அதிக திகிலை உண்டுபண்ணுகிறது.

24 பர்கனாஸ் டிஸ்டிரிக்டு ஹெல்த் ஆபீஸர், 1935-ம் வருஷம் நவம்பர் மாதம் விட்ட அறிக்கையில் பொதுஜனங்களும் வைத்தியர்களும் இந்த நூதன வியாதியைக்குறித்துக் கவனிக்கும்படிச் சொல்லியிருக்கிறார். இந்த வியாதி தொத்து சம்பந்தமான என்ஸிபலிடிஸ் லிதார்ஜிகா என்றும், இது 1712-ம் வருஷத்தில் முதல் முதல் ஜர்மனியில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டதென்றும், பின்னர் 1890-ல் தென் ஐரோப்பாவிலும், 1916-ல் ஆஸ்திரியாவிலும் பிரான்சிலும் 1918-ல் அமெரிக்காவிலும், 1921-ல் இங்கிலாந்திலும் இருந்ததென்றும் அவர் பத்திரிகை அறிக்கையில் சொல்லியிருக்கிறார். சிலர், இந்த வியாதிக்குக் கோரியா லிம்போ-மெனிங்கைடிஸ் என்று பெயரிட்டிருக்கிறார்கள். ஆனால், ஜனங்கள் இதற்கு 'ஜின்-ஜினியா' என்றும், 'தொங்தொரியோ' என்றும் பெயர் கொடுத்திருக்கிறார்கள். எனெனில், இந்த வியாதி தீவிரமாய்க் காணும்போது நடுக்கமும் குளிரும் உண்டாகிறது. அது எதுவாயிருந்தாலும், இந்த வியாதியின் மூலகாரணமின்னதென்று தீர்மானமாய் ஏற்படவில்லை. சர் நீலரத்ன சர்க்கார், லெப்டினெண்டு கர்னல் நவுலிஸ், லெப்டினெண்டு கர்னல் நேபியர், லெப்டினெண்டு

கர்னல் ஹாட்ஜ், லெப்டினெண்டு கர்னல் சோப்ரா முதலிய பிரபலமான வைத்தியர்கள் கலந்து பேசி, கடைசியாகக் கல்கத்தாவில் இது தொத்து வியாதியாகப் பரவியிருந்தபோது பத்திரிகை மூலமாய் இந்த வியாதியைக்குறித்துத் தங்கள் அபிப்பிராயத்தைப் பின்வருமாறு தெரிவித்தனர்.

"கல்கத்தா ஆஸ்பத்திரிகளில் நாங்கள் பார்வையிட்ட கேசுகளில் அநேகம் காக்காய் வலி, மயக்கம் முதலிய நன்ருய்க் கண்டுபிடிக்கக்கூடிய கேசுகளாகவோ, அல்லது வெளியே சிகிச்சை செய்து கொண்டு அதனுல் வருந்தும் பார்வைக்குச் சாதாரணமான மனிதர்களாகவோ இருந்தனர். நோயாளிகளைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில், சில்லரை நோய்கள் அநேகம் இருந்தன. ஆனுல், அடிக்கடி உண்டாகக்கூடியது ஸெரிப்ரோ, ஸ்பைனல் ப்ளுயிட்டின் அமுக்குதல் கொஞ்சம் அதிகமாகவே இருந்ததுடன், முழங்கால் ஜர்க்ஸ் கொஞ்சம் அதிகமாகவும் இருந்தது. 'மாய நோய்' என்று சொல்லப்பட்ட இந்த வியாதியானது நரம்புக் கோளாறினுல் உண்டாகக்கூடியது. செவ்வையாய் ஏற்பட்ட நோய்க்குறிகளுடன் கூடிய வியாதியன்று.

லெப்டினெண்டு கர்னல் சோப்ரா என்பவர், சென்ற ஜனவரி மாதத்தில் பத்திரிகைகளுக்கு அனுப்பிய ஒரு சர்க்கார் ரிபோர்ட்டில் இந்த நூதன வியாதி அவ்வளவு பரவியிருக்கிறதா என்பது தனக்குச் சந்தேகமாயிருக்கிறதென்றும், மலேரியா, காக்காய் வலி, ஜன்னி, நியூரோஸிஸ், மயக்கம் முதலிய வியாதிக்குணங்கள், ஜின்ஜினியா என்னும் வியாதியின் குணங்கள் என்று தப்பாகக் கருதியதாகச் சொன்னுர்.

ஆனதுபற்றி, இந்த வியாதியின் ஆரம்பத்தைக்குறித்து நிச்சயமாய் ஒன்றும் தெரியாது என்று இப்போது கண்டிப்பாகத் தெரிகிறது.

அநேக கேசுகளில் காணப்பட்ட சில குறிகளாவன :—பாதத்தின் கட்டை விரலிலும், பாதமும் நடுங்குதல், கால்கள், கழுத்து, தலை இவற்றில் நோய், தேகச் சதைகள் தடித்துப்போதல், தேகமாதியந்தமோ, தேகத்திலேயோ வெவ்வேறு பிரமாணமாக உதறுதல், மயக்கம் ஆகிய இவைகளே. உணர்ச்சிமட்டும் கெடாமல் இருக்கிறது. சில கேசுகளில் நோயாளிக்குக் கவலையும், மார்பில் நோயும், மூச்சுத் திணறுதலும், மார்பில் அடித்துக்கொள்வதும், காரோடிட்ஸ் படபடவென்று அடித்துக்கொள்வதேயாம். மற்றுஞ்சிலர் இந்நோய்க்குறிகளைப்பற்றி பின்வருமாறு எழுதியிருக்கின்றனர்:—முழுத்தேகமும், கைகால்களும் நடுக்கம், பாய்ச்சல், சிலுசிலுப்பு, கால் கட்டை விரல்களிலும் கைகால்கள் முழுதும் குத்தல், நடுக்கம், ஊறுதல், மனுசக்தி தளர்ந்துபோதல், பேசவோ, நிற்கவோ, தேகத்தையும் தலையையும் நிமிர்த்துவைத்துக்கொள்ளவோ சக்தியில்லாமை அல்லது பிரியப்படாமை, கண் ரப்பைகள் தொங்கிப்போதல், பார்வை மங்கலாகப்போதல், கண்களில் கொஞ்சம் சிவப்பு முதலியன. சிலர், தலையைச்சுற்றுதலும் அல்லது வர்டிகோவும், களைப்பின்றி ஒய்ச்சலும், நோயாளியைச் சுற்றிலுமுள்ள வஸ்துக்கள் கிருகிருவென்றுசுழலுதலும், சிலசமயங்களில் பிரஞ்ஞை தப்பிப்போதலும் இதன் குறிகள் என்று சொன்னுர்கள்.

சிலர் இந்த வியாதி ஆரம்பத்தில் பகலில் வருமென்றும், பின்னிட்டு எந்த சமயத்திலும் வருமென்றும் சொல்லுகிறுர்கள். தேகத்தைச் சோதித்துப் பார்த்தால் இந்தக் கேசுகளில் விசேஷமான சம்பவங்கள் ஒன்றும் காணப்படவில்லை. இந்த வியாதியால் மரணம் ஒன்றும் பதிவு செய்யப்படவில்லை. கல்கத்தாவில் இந்த வியாதி தொத்தாகப் பரவியிருந்தபோது, புருஷர்களைக்காட்டிலும் ஸ்திரீகளுக்குத் தான் இந்த வியாதி அதிகமாகக் கண்டிருந்ததென்று தெரிகிறது. குழந்தைகளுக்கு இந்த வியாதி காணுதல் அரிது.

இவர் சொல்லியபடி இதற்குத் தடை முறை பின் வருமாறு :—

(1) இந்த வியாதி வந்துவிடும் என்று சொன்னுலும், பயம் இருந்தாலும் இந்த

வியாதி உண்டாவதற்குக் காரணமாகும். ஆனதுபற்றி, இவைகளை முழுதிலும் தவிர்க்கவேண்டும்.

(2) திகிலடையாதே.

(3) கவலைப்பட்டுக்கொண்டும், அல்லது அதைக்குறித்தே நினைத்துக்கொண்டும் இராதே.

(4) தேகம் மனது இவைகளை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொண்டிருக்கும்படி ஒவ்வொருவருக்கும் சொல்லவேண்டும்.

(5) தொண்டை, நாசித்துவாரம் இவைகளைத் தும்மியும், உப்பு நீரால் தினத்திற் கிருமுறை கொப்பளித்தும், (ஒரு சேர் வெந்நீரில் ஒரு தேக்கரண்டி உப்பு சேர்த்துக் கரைக்க வேண்டியது) அல்லது மருந்து நீரை உபயோகித்தும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொண்டிருக்க வேண்டும்.

கல்கத்தாவில் பிரசித்திபெற்ற வைத்தியர்கள் சொல்லிய சிகிச்சையாவது :—

(1) நோயாளியை உடனே படுக்க வைக்கவேண்டும்.

(2) தலையின் மேல் பனிக்கட்டியை வைக்கவேண்டும்; அல்லது தேய்க்க வேண்டும். பனிக்கட்டி கிடைக்காமற் போனால், விடாமல் குளிர்ந்த நீரைவிட்டு தலையைக் கழுவி, கொஞ்சம் சுமாராயிருந்தால், உறப்பாய் விசுறுதல் அல்லது துணியை நனைத்துத் தலையின்மேல் போட்டு விசுறுதல்.

(3) பாதங்களையும் கால்களையும் வெந்நீரில் நனைத்து வைத்தல்.

(4) தலையைமட்டும் விட்டுவிட்டு தேகம் முழுதிற்கும் வெப்பமான உடையைத் தரிக்கச்செய்தல்.

(5) தலையை உயரத்தூக்கி வைத்திருப்பதனால் கொஞ்சம் சுகமாயிருந்தால், அப்படியே அதை வைத்திருக்கவேண்டியது.

(6) இந்தக்குறிகள் சீக்கிரம் போய்விடுமென்றுநோயாளிக்குத்தைரியம்சொல்லுதல்.

(7) சொஸ்தமானதும், நோயாளியை குளிர்ச்சியுள்ளதும், இருட்டானதுமான அறையில் வைத்திருக்க வேண்டியது.

(8) ஒருவரும் நோயாளியைப் பார்க்க விடக்கூடாது.

மருந்து

(9) சிலர் பின்னிட்டு பேதியாகும்படி மருந்து கொடுக்க வேண்டும் என்று சொல்லுகிறார்கள்.

(10) சால்வாலடைல் கொடுக்கவேண்டும் என்று பிரபலவைத்தியர்கள் சொல்லுகிறார்கள்.

(11) குறிகளுக்குத் தக்கபடி சிகிச்சை செய்யவேண்டுமென்று 24 பர்கனஸ் ஹெல்த் ஆபீஸர் சொல்லுகிறார். ப்ரோமைட்கள், ஸோடா ஸிலிஸிலிஸ், ஹெக்ஸமைன் இவை உபயோகமுள்ளவை. இத்துடன் நீர் இறங்குவதற்கும் மலம் கழிவதற்கும் மருந்து கொடுக்கவேண்டும்.

ஆகாரம்

கனத்த அல்லது பளுவான ஆகாரத்தைத் தவிர். நிரம்ப நீர் ஆகாரத்தைக் கொடு. அதில் சர்க்கரையோ, அல்லது ஜவ்வரிசி முதலிய கார்போஹைட்ரேட் சேர்க்கலாம். சாதாரண பழரஸம், பால் (வளாவினது), நெய் (வளாவினது). சிலர் க்ளுகோஸ் ஸொலுயூஷன் கொடுக்கலாம் என்று சொல்லுகிறார்கள். சொஸ்தமாவதற்குத்தக்கபடி சாதாரண ஆகாரத்தைக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். ஜனங்கள் அளவுக்கு மிஞ்சியும் சாப்பிடக்கூடாது; கொழுத்த ஆகாரத்தையும் சாப்பிடக் கூடாது. சுருங்கச் சொல்லுமளவில், இலேசானதும், சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடியதுமான ஆகாரத்தையே எடுத்துக் கொண்டு வயிற்றுக்கோளாறுகள் வராவொட்டாமல் காத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

முடிவில் வாசகர்களுக்கு மன்னிப்புக் கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன். ஜின்-ஜினியா என்னும் வியாதியைக்குறித்து பத்திரிகை

களில் வந்த கேசு ரிபோர்டுகளைத்திரட்டி இதை எழுதலானேன். இந்த வியாதியைக்குறித்துத்தெரியாதவர்களுக்கு இது உபயோகமாகுமென்று இதை எழுதினேன். வைத்தியர்கள் இதனுடைய உற்பத்தி, குறிகள், சிகிச்சை முதலியவைகளைக்குறித்து, தங்களுக்கு ஏதாகிலும் அதிகமாகத் தெரிந்திருந்தால் அதை வெளியிடுவார்கள் என்கிற நம்பிக்கையுடனும் இதைப் பிரசுரித்தேன்.

இந்தியாவில் போஷணை

ஏ. கே. பட்டாசாரியா, எம்.பி. (கல்கத்தா),
மோரடபாட், (யு.பி.)

ஒரு மனிதனுடையவோ, அல்லது ஒரு தேசத்தாரினுடையவோ ஆரோக்கியம் சக்தி இவற்றின் திட்டமானது அந்த மனிதனுடைய அல்லது தேசத்தாருடைய போஷணையைப் பொருந்தி நிற்கிறது.

மேனுடுகளில் நடத்திவரும் வைத்தியத்தொழிலின் இப்போதைய கொள்கைகளில் வியாதிகளைத் தடுத்து சொஸ்தம் செய்வதுமட்டுமல்ல; ஜனங்களின் தேக சுகத்தை உயர்ந்த அளவில் வைத்துக்கொண்டிருப்பதும்அடங்கியுள்ளன. தேக சுகத்தைப் பாதுகாப்பதற்குப் போஷணை முதலில் தேவை. இந்தியாவைக்காட்டிலும் அதிக முன்னேற்றமுள்ள நாடுகளில் ஜனங்களின் தேகசுகம் இராஜாங்கத்தாரின் பொறுப்பேயாம். ஆனால், இந்தியாவிலோ, எழ்மைத்தனம், அறியாமை, இராஜாங்கத்தாரின் உதவி போதுமானதாயிராதிருத்தல் ஆகிய இக்காரணங்களால் நாம் நவீன உலகத்தில் மிகுந்த போஷணைக் குறைவுள்ள தேசத்தவர்களாகிறோம். தக்க போஷணை இராததால் தேகத்தில் நோயை எதிர்க்கும் சக்தி குறைந்துபோய், அதுவே காசம், மலேரியா, காலா அஜார், காலரா முதலிய வியாதிகளால் நேரிடும் நடுங்கத்தக்க மரண விகிதத்திற்கு ஹேதுவாயிருக்கிறது. கணநோய், மாரஸ்மஸ், பல் சொத்தை பிடித்தல் முதலிய வியாதிகள் ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் குறைவாயிருப்பதனால் உண்டாகக்கூடியவை. இந்த வியாதிகள் முன் சென்ற நூற்றுண்டுகளில் நாம் நல்ல போஷணையுள்ள தேசத்தவர்களாயிருக்கையில் மிகக் கம்மியாயிருந்தன. நம்முடைய ஆகாரம் இப்போது குறைவுபட்டோ, தவறுனதாகவோயிருக்கின்றன. பூலோக முழுதிலும் பொருளாதார நெருக்கடியுள்ள இந்தக் கஷ்டகாலத்தில், நமது விவசாயிகளின் கோரமான எழ்மைத்தனமும், மத்திய வகுப்பினர் வேலையில்லாமல் திண்டாடுவதும் நமது ஆகாரப் பிரச்சனைக்கு மூலகாரணமாய் நிற்கின்றன.

நமது தேசத்தில் கிராமங்கள்தாம் முக்கியம். எந்த இந்தியக் கிராமத்திற்குப் போனாலும், அங்கே சிலபேர்களுடைய ஆகாரத்தில்தான் போஷணைக்கு முக்கியமான பால், நெய் முதலியனவும், நூதனமான காய் கறிகளும் பழங்களும் சேர்ந்திருக்கின்றன.

அநேக நபர்களின்ஆகாரத்தில் கார்போஹைட்ரேட் தான் நிறைந்திருக்கிறது. ப்ரோடீன், கொழுப்பு ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இவை மிகக்கம்மி. வாஸ்தவத்தில் அந்த ஆகாரத்தில் அளவைக் காட்டிலும் குணம் குறைவு. அதிக மரண விகிதம், நோய், நாட்பட்ட அசக்தம் முதலியன இதன் பலன்களாகும்.

இந்த நபர்களின் குழந்தைகளும், போஷணைக் குறைவுள்ளவராகின்றனர். அதுவே அதிக சிசு மரண விகிதத்திற்குக் காரணமாகின்றது. அடுத்தபடி ஒரு இந்திய நகரத்திற்குப் போ. அங்கே என்ன காண்கிறோம். அநேக ஜனங்கள் போஷணைக்குறைவுள்ளவர்களாயும், சரி

யான வாசஸ்தலம் இல்லாதவர்களாயும் இருக்கிறார்கள். நவீன நாகரீகத்தின் மனோ சஞ்சலமும் கவலைகளும், போஷணைக்கும் வீட்டிற்கும் செலவழிப்பதை விட்டு, அனாவசியமாய் வெளி சொகுசுக்குப் பணம் செலவழிப்பதும், இந்த ஏழை நகரத்தார்க்கு மிக்கக் கெடுதலையை விளைவிக்கின்றன.

பட்டண வாஸங்களில் கலப்படமற்ற நூதனமான ஆகாரங்கள் கிடைப்பதரிது. வித்தியா இலாகாதாரர்களும், பெற்றோர்களும், மாணவர்களின் போஷணை, தேகாப்பியாஸம் ஆகிய இவ்விரண்டும் முக்கியமானவை என்று கருதுகிறதில்லை. அதனால் அவர்கள் வளரும் காலத்தில் அவர்களுக்குப் போஷணைக் குறைவுபட்டு, அவர்கள் பட்டம் பெற்று, வெளியே வரும்போது பலம் குன்றினவர்களாய்க் காணப்படுகிறார்கள். ஐசுவரியவான்களோ அதற்கு நேர் எதிரிடையாக இருக்கிறார்கள். அவர்கள் மிக்க கொழுத்த மசாலா கலந்த ஆகாரத்தைப் புசித்து, தேகாப்பியாஸம் குறைவாகச்செய்து, அதனால் அவர்கள் ஆரோக்கியமும் சக்தியும் குறைவுபட்டுப் போகின்றன.

படிப்பும், ஆரோக்கிய எண்ணமும் இதற்கு முக்கியமாய் ஜவாப்தாரியாக விருந்தபோதிலும், இதற்கு மூலகாரணம் ஏழ்மைத்தனமேயாகும். ஏழ்மைத்தனம் என்கிற இச்சிக்கலான பிரச்சனையை எவ்விதம் தீர்ப்பது?

ஆரோக்கியமும் யௌவனமும்

டாக்டர் டி. பி. சுந்தரம்,

அடையார்.

யௌவனம் என்பது, நமது ஜீவிய காலத்தில் ஒரு நேர்த்தியான பருவம். எப்படி நேர்த்தியென்றால், நாம் எப்போதும் யௌவனமாகவே இருக்கவும், ஒரு போதும் முதுமை வராமல் இருக்கவும் விரும்புகிறோம். ஆனால், அதற்குக் களைப்பில்லாத சக்தி, குறையாத உற்சாகம், மிகுந்த சுறுசுறுப்பு ஆகிய இக்குணங்கள் கூடியிருந்தாலொழிய, அதன்மேலுள்ள ஆசையும் ஆர்வமும் போய்விடும். அதாவது, யௌவனத்தின் கொள்கைகள் சரிவர நடக்கவேண்டுமானாலும், அதன் தவறுதல்களைத் தைரியமாய் எதிர்க்க வேண்டுமானாலும் அதற்குப் பூரண ஆரோக்கியம் வேண்டும். பூலோக முழுதிலும் இப்போது யுவர்கள் தங்கள் ஜீவிய காலத்தில் கீர்த்தியும் ஐசுவரியமும் அடையவேண்டி கிளர்ச்சியடைந்திருக்கிறார்கள். ஆனால், அவர்கள் ஜெயம்பெற வேண்டுமானால், அதற்கு முன்னால் ஒரு கஷ்டமான காரியம் செய்யவேண்டியிருக்கிறது அதாவது, பொறுக்கும்படியாக தங்கள் தேகத்தைப் பலப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியதேயாம். அந்த தேக பலம் சுற்றளவு, பருமன் முதலியவற்றைக்கொண்டு தீர்மானிக்கக் கூடாது. ஜீவியகாலத்தின் மேலான தொழில்களை சுலபமாயும், சுயேச்சையுடனும் செய்வதற்கு மனோசக்தி இருக்கவேண்டும். அம்மாதிரி தேகத்தை அடையவேண்டும் என்றே ஒவ்வொரு யுவரும் ஆசைப்பட வேண்டும்.

இப்போதுள்ள நிலைமையைப் பார்த்தால், யௌவன புருஷன் உபயோகமுள்ள தன் சக்தியை விருதாவில் செலவழித்து விடுகிறான். விளையாட்டுகள் அதிக்கிரமித்துச் செய்யப் படுகின்றன. அவைகளை ஒரு தொழிலாக வைத்துக் கொள்ளப்படுகிறது. புகை குடித்தல், வேடிக்கையாய்க் காலம் கழிப்பதற்காகவே என்று கருதப்படுகிறது. அதே மாதிரி குடியும். சில யுவர்கள் வாயில் சிகரெட்டில்லாமல் தம் சிநேகிதர்களுடனாவது, அன்னியர்களுடனாவது சம்பாஷணை செய்ய முடியாது. பிறகு சினிமா, வேடிக்கை, நாடகம் முதலியன இருக்கின்

றன. அவை நிஜமான விஷயங்களை வேறுபடுத்திக் காண்பிக்கின்றன. அதே மாதிரி அநேகமாயிரம் விஷயங்கள் அவன் மனதை இழுக்கின்றன. இதிலுள்ள சிக்கலை இந்த யுவர் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. மனக்கிளர்ச்சி தானாகவே நிர்மலமாயும், ஜொலித்துக்கொண்டும் இருப்பதை விட்டு, செயற்கைக் குணமுள்ளதாயும், ஒரே மாதிரியாயுள்ளதாயும் விகாரமாயும் இருக்கிறது. அவனிடமுள்ள சக்தி குறைந்து புத்தியின் கூர்மை மழுங்கிப்போய் விடுகிறது. இதன் மொத்த பலன் யாதெனில், தேகம் சீர்குலைந்து போகிறது. இம்மாதிரி இருக்கக்கூடாது. ஏனெனில், யௌவனப்பருவத்தில்தான் கஷ்டமும் பிரயாசையும் அதிகம். அந்தக்காலந்தான் தெரியாதவஸ்துக்களை ஆராய்ச்சி செய்து அவைகளைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டிய காலம்.



சாராயக் கடைக்காரன் யுவனுடன் சந்தோஷமான வார்த்தைகளைப் பேசுகிறான். ஆனால், நிழலிலுள்ள சீர்குலைந்த அநேகமாயிரம் தேகிகளை அவன் காண்பிக்கவில்லை.

"அதிக ஆரோக்கியம், அதிக ஆயுள், அதிகத் தொழில்" இதுவே யுவனுடைய கொள்கையாக இருக்க வேண்டும். ஆரோக்கியம் முதல்; அது சுகத்தை உண்டு பண்ணக் கூடியது; நோயை அழிக்கக்கூடியது; தேகத்தின் தவறுதல்களை நிராகரிக்கக்கூடியது. அம்மாதிரி ஆரோக்கியந்தான் யுவனுக்கு வேண்டும். அந்த ஆரோக்கியத்தில், ஆயுளும், சுத்தமும், சக்தியும் ததும்பியிருக்கவேண்டும்.

அளவுகடந்து உண்பதனால் உண்டாகும் அபாயம்

'ஓ. டி.', பெங்களூர்.

ஆரோக்கியமாயிருப்பது இயற்கை. ஆனால், அதைவிட்டு நாம் வெகுதூரம் போய்விட்டபடியால், இப்போது நமக்கு நோயே விதியாகவும், நல்ல ஆரோக்கியம் விலக்காகவும் இருக்கின்றன. அநேக ஜனங்கள் தம் தம் தொழிலைச் செய்து வருவது வாஸ்தவமே. ஆனால், ஏறக்குறைய யாவருமே ஏதோ ஒரு வியாதியால்—தேகவியாதியாலோ, மனோவியாதியாலோ, தீவிரமான வியாதியாலோ, நீடித்த வியாதியாலோ வருந்துகின்றனர். அதனால் அவர்களுடைய சக்தி ஒருபாகம் குறைந்துபோகிறது.

வியாதியினால் செலவு அதிகம். நல்ல ஆரோக்கியம் வேண்டுமானால் சரியான

ஆகாரம் சாப்பிடவேண்டும். இதுவே சிக்கனம். இதுவே ஆரோக்கியத்தை யளித்து,குடும்பச்செலவை குறைக்கிறது.

அளவுக்கு மிஞ்சி உண்ணுதல் ஒரு கெட்ட பழக்கம். அதிக மலச்சிக்கலுக்குக் காரணம் இதுவே. ஆகாரத்தின் ஒரு பாகம் தான் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. மற்ற பாகம் ஜீரணக்காலில் தங்கிப்போய் கழிவிடைகளுடன் கலந்து, வெளியே தள்ளப்படுகிறது. அந்த முழு மொத்தையும் அழுகிப்போய், அதில் விஷங்களை வெளியிடும்படியான விஷக் கிருமிகள் நிறைந்திருக்கின்றன. மாமிசத்தை அதிகமாக உண்பவரின் ஜீரணக் கால் அதிகமாக நாற்றமெடுத்து, அதில் விஷங்கள் நிரம்ப இருக்கின்றன. இந்த அழுகிப்போன வஸ்துவானது குடலின் சளி ஜவ்விற்கும், நரம்புகளுக்கும் அழற்சியை உண்டுபண்ணுகிறது. அதிக உத்தீபனம் சீக்கிரத்தில் கழிந்து, குடலின் சுறுசுறுப்பு கம்மிப்பட்டு, அதனால் மலச் சிக்கல் ஏற்படுகிறது.

ஆனதுபற்றி, ஒருவேளை ஆகாரத்தில் ஒரேவிதமான வலுவுள்ள ப்ரோடீனைச் சாப்பிடு. ஒரு வேளை ஆகாரத்தில் ஒரே விதமான வலுவுள்ள ஸ்டார்சைச் சாப்பிடு. சாப்பிடுவதில் மிதமாயிரு. பால், போஷணையுள்ள ஒரு ஆகாரமேயொழிய பானமன்று. கொட்டைகள் சுத்தமானதும் வலுவுள்ளதுமான ஆகாரம். இவற்றை நன்றாய் மென்று சரியானபடி சாப்பிட்டால், சுளுவில் ஜீரணமாய் விடும். நிரம்ப ஆகாரத்தைபுண்டு கடைசியில் கொட்டைகளைத் தின்னக்கூடாது. கொட்டைகளிலிருந்து வரும் எண்ணெய்கள் ஸலாட்டுகளுக்கு நல்லவை. ஆலிவ எண்ணெய், பீனட் எண்ணெய், பஞ்சுக் கொட்டை எண்ணெய் இவைகளில் வதக்கப்படும் ஆகாரங்கள் வெண்ணெய், லார்டு முதலிய மிருகக்கொழுப்புக்களில் வதக்கப்படும் ஆகாரங்களைப் போலவே ஜீரணத்திற்குக் கெடுதலையை உண்டுபண்ணக்கூடியவை. இதில் வதக்குவதுதான் ஆகாது. ஆகாரத்தில் தோஷமில்லை. காடி முதலிய புளித்துப்போன வஸ்துக்களையெல்லாம் தவிர்க்கவேண்டும். இரஸம் உள்ள காய் கறிகளும், மிருதுவான பழங்களும் புளிப்பைப் போக்கடிக்கக்கூடியவை. ஜலந்தான் நமக்கு எற்ற பானம். நமக்கு வேறொரு பானம் தேவையில்லை.

ஊறுகாய்கள், கார வஸ்துக்கள் இவைகளை மிதமாக உபயோகப்படுத்தவேண்டும். ஏனெனில், அவை பசியை அதிகமாகத் தூண்டுகின்றன. அதிகமாக உண்டால், ஆகாரம் விருதாவாகப்போகிறது; ஆரோக்கியம் கெடுகிறது; செலவு அதிகம் பிடிக்கிறது. சத்திகரித்த வெள்ளைச் சர்க்கரையை ஊறுகாய்களுடன் சேர்க்கவேண்டும். அது உஷ்ணத்தைக் கொடுத்தாலும், அழற்சியை உண்டுபண்ணக்கூடியது. அதனால் தீபனம் அதிகமாகி பொய்ப்பசி உண்டாகிறது. சுத்திகரித்த சர்க்கரையானது உபயோகமற்ற ஆகாரம். அது அப்படம் கரிதான். ஆனதுபற்றி, அதை மிதமாய் உபயோகிக்க வேண்டும்.

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள்.

மிதம்.—குடிக்க ஒருவன் ஆரம்பித்ததும், அவன் தன் சிநேகிதர்களுக்கு மனோ சஞ்சலத்தையோ, அசௌகரியத்தையோ, அல்லது ஆபத்தையோ விளைவிப்பதற்கு ஹேதுவாயிருக்கலாம். ஏனெனில், அவனது நரம்புத்தொகுதியில் விஷமேறியிருக்கிறதென்று அவனுக்காவது அவர்களுக்காவது தெரியாது. மிதமாய்க் குடிப்பதன் அபாயங்களில் இது ஒன்று. குடிவெறிக்கு இது கொண்டுபோகாது. அதாவது, குடிகாரன்போல் நடக்க முடியாமலும், கையைப் பலமாய்ப் பிடிக்காம

னும் இருக்கமாட்டான். ஆனல், போதை ஆரம்பத்தில், ஒரு மோடார் வண்டியை ஓட்டுவதிலும், ஒரு இயந்திரத்தை ஓட்டுவதிலும், ஒரு வியாபாரத்தை நடத்துவதிலும் இவனல் பெருத்த ஆபத்துக்கள் நேரிடக்கூடும். ஏனெனில், தேகத்தையும் மனதையும் நன்ருய் அடக்கியாள அவனுக்குச் சக்தியில்லை. ஆனல், அருகிலுள்ளவர்கள் இதைக் கவனிக்கிறதில்லை. ஆனதுபற்றி, போதனையின் அளவைப் பற்றியதல்ல, பின்னிட்ட தகுதியைப் பற்றியது. போதை முதல் முதல் நன்னடத்தையை ஒழிக்கிறது.—கோரா ப்ரான்ஸஸ் ஸ்டட்ர்டு.

* * *

கிழவயது என்ருல் என்ன ?—ஆயுளைப் பற்றி பிரத்தியேகமாகப் படிக்கும் அநேக நிபுணர்கள் கூடிய சீக்கிரத்தில் கிழவயதைக்குறித்து நமக்குள்ள அபிப்பிராயங்களை மாற்றவேண்டுமென்று கூறுகிருர்கள். அடிக்கடி 60, 70 வயதுள்ள கிழவர்கள்கூட, ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பார்க்கப்போனல், அதில் பாதி வயதுள்ளவர்களைக்காட்டிலும் யௌவனமாகக் காணப்படுகிருர்கள்.

பிரட்டனில், முதுமையில் இளமையோடிருந்த ஒரு பிரசித்திபெற்ற மனிதன் ஒருவர் உண்டு. அவர் பெயர் பார். வெஸ்ட் மினிஸ்டர் ஆபியில் அவர் சமாதியின்மேல் பின் வருமாறு எழுதப்பட்டிருந்தது. அவர் 1483-ம் ஆண்டில் பிறந்தார். 1635-ல் மாண்டார். அப்போது அவருக்கு வயது 152. சில சரித்திரரிகார்டுப்படி அவர் தனக்கு 80 வயது ஆகும் வரையிம் விவாகம் செய்துகொள்ளவில்லை. முதல் விவாகத்தின் மூலமாய் அவருக்கு 2 குழந்தைகள்.

அவர் 122-ம் வயதில் மற்ருெரு விவாகம் செய்துகொண்டார். அவர் இறந்ததும், வில்லியம் ஹார்வி என்னும் ஒரு பிரசித்திபெற்ற வைத்தியர் அவரைப் பரிசோதித்துப் பார்த்து, அவர் தேகத்திலுள்ளிருக்கும் அவயவங்கள் யாவும் அச்சரியப்படும்படி ஆரோக்கியமான நிலையில் இருந்ததாகச் சொன்னர்.

பாரைத் தோற்கடிக்கும்படியாய் இப்போது பிரட்டனில் கிழவர்கள் இல்லையானபோதிலும், நல்ல வலுவுடன் தீர்க்காயுளாய் உள்ளவர்கள் அநேகர் இருக்கிருர்கள். இதில் பிரசித்திபெற்று வந்த க்ராய்டனிலுள்ள மெஸ்ஸர்ஸ் காரோலைன் மெஸ்ரியட் என்பவள். இப்போதுதான் அவருக்கு 110-ம் வருஷம் ஆடி நிறைவு வந்தது. அதற்கு அநேக சிநேகிதர்களும் பந்துக்களும் வந்திருந்தனர். அவர்களுள் மூன்று வயதுள்ள ஜின் என்னும் ஒரு பெண் இருக்கிருள். அவள் 5-ம் தலைமுறை மருமாள். பெரியல்ஸ் தி மரியாட் என்பவர்கள் 85 வயதுவரையில் ஒரு வண்ணன் விடுதியில் வேலை செய்தார். அவர் இரண்டுதரம் விவாகம் செய்துகொண்டார். அவருக்குக் குழந்தைகள் கிடையாது. தீர்க்காயுளுக்கு அவர் மருந்து, உழைப்பும், இராத்திரி அரை பயிண்ட் ஸ்கவுட்டும்.—இந்தியன் வியூஸ்.

* * *

ஸீக்கியரின் ஆகாரமும், இங்கிலாந்தில் எதை ஜனங்கள் உண்டு ஜீவிக்கிருர்கள் என்பதும்.—நேர்த்தியான தேகத்திற்குப் பேர்போன சீக்கியர்களின் ஆகாரத்தை இங்கிலாந்தில் ஏழை ஜனங்கள் சாதாரணமாய் உண்ணும் ஆகாரத்துடன் ஒத்திட்டுப் பார்க்கும்பொருட்டு, மேஜர் ஜெனரல் மெக்காரிஸன் என்பவர் செய்த ஒரு ஆராய்ச்சியை ராயல் ஸொஸைட்டி ஆப் ஆர்ட்ஸ் முன்பாக தான் செய்த முதல் காண்டார் பிரசங்கங்களில் விவரித்துச் சொன்னர். அவர் பேசிய விஷயத்தின் தலைப்பு "ஆகாரம், போஷணை, ஆரோக்கியம்" என்பதாம். தேகபலத்திற்கும் ஆகாரத்திற்கும் உள்ள சம்பந்தத்தை இந்தியாவைப்போல் பூலோகத்தில் வேறு எந்த இடத்திலும் விளக்கிக் காட்ட முடியாது.

"இந்தியாவில் வடக்கே வசிக்கும் ஜனங்களின் தேகமானது, தெற்கே, கிழக்கே, மேற்கே வசிக்கும் ஜனங்களைக் காட்டிலும் மிக சிலாக்கியமானது" இந்த வித்தியாஸத்திற்குக் காரணம்

வடக்கிலிருந்து கிழக்கு, தெற்கு, மேற்கு திக்குகளில் போகப்போக இந்தியர்களின் ஆகாரமானது, அதனுடைய ப்ரோடீனின் குணத்திலும் அளவிலும், நித்திய ஆகாரமாகிய தானிய வகைகளின் குணத்திலும், கொழுப்புக்களின் குணம் அளவு இவற்றிலும், உலோக வஸ்துக்கள், ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இவைகளிலும், முழு ஆகாரத்தின் சரிசமான எடையிலும் வரவரக்குறைந்துகொண்டு போவதேயாம்".

பொதுவாய், வட இந்தியாவிலுள்ள ஜாதியார்கள் கோதுமையைப் புசிப்பவர்கள். மற்ற தானியங்களையும் உபயோகப்படுத்துகிறதுண்டு. இப்போது முழுக் கோதுமையிலுள்ள ப்ரோடீன் குணம் மிகச் சிறந்தது. அந்தக் கோதுமையை முழுதாய் சாப்பிடப்படுகிறது. அதை அரைத்து அடடா என்று சொல்லப்பட்ட முரமுரப்பான மாவாக்கி, அடையாகத் தட்டுகிறார்கள். இதற்குச் சப்பாத்தி என்று சொல்லப்படுகிறது. அவர்களுடைய ஆகாரத்தில் இரண்டாவது முக்கியமான வஸ்து பாலும், அதிலிருந்து உற்பத்தியாகும் நெய், தயிர், மோர் முதலியனவும். மூன்றாவது பருப்பு; நான்காவது காய் கறிகளும் பழமும். அவர்களின் ஆகாரத்திற்குத் தக்கபடி, அவர்கள் இந்தியாவில் மிக்க நேர்த்தியான ஜாதியார்; மானிட வர்க்கத்திற்குள்ளும் மிக நேர்த்தியான ஜாதியார் ஆவார்.

அவருடைய ஆராய்ச்சிகளை எடுத்துரைக்கையில், ஸர் ராபர்டு சொன்னதாவது: "ஒரே மாதிரியான இரண்டு தொகுதி எலிகளை, ஒவ்வொரு தொகுதிக்கும் 20 ஆகப் பிரித்துக்கொண்டு பெரிய கூண்டுகளில் அடைக்கப்பட்டது. ஒரு தொகுதிக்கு சப்பாத்தி, பருப்பு, காய் கறிகள் இவைகளை ஆகாரமாகக் கொடுக்கப்பட்டது. மற்றொன்றிற்கு, இங்கிலாந்தில் ஏழைகள் உண்ணும் உணவைக் கொடுக்கப்பட்டது. இந்த ஆகாரத்தில் வெள்ளை ரொட்டி, மார்க்ரெயின், கொஞ்சம் பாலுடன் அதிகமாய்த் தித்திப்புக் கலந்த தேயிலைப்பானம் (இதை எலிகள் இதை அதிகமாகக் குடித்தன). வேகவைத்த காபேஜ், வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கு, தகர டப்பாவில் அடைத்த மாமிசம், மலிவாயுள்ள தகர டப்பாவில் அடைத்த ஜாம் முதலியன கலந்திருந்தன". இதில் குறைகள் அநேகம். அவற்றுள் முக்கியமானவை ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் குறைவும், உலோக வஸ்துக்கள் குறைவும்.

"இந்த ஆராய்ச்சி நடந்து வருகையில், முதல் முதல் கவனித்த விஷயம் யாதெனில், நன்றாய்ப் போஷிக்கப்பட்ட முதல் தொகுதியிலுள்ள எலிகள் சுகமாய் வாழ்ந்து வந்தன. அவைகளின் எடை அதிகப்பட்டு க்ஷேமமாயிருந்தன. ஒன்று மட்டும் தற்செயலாய் நேர்ந்த ஆபத்தால் இறந்தது. மற்றும் இரண்டு எலிகள் நியூமோனியாவால் இறந்தன. (நியூமோனியா வந்ததற்குக் காரணம்: எலிகள் படுப்பதற்கு வைக்கோலால் செய்த படுக்கையைப் போடவில்லை. ஏனெனில், எலிகள் அவைகளைக் கடித்துவிடக்கூடும்; இராத்திரி வேளையில் மிகுந்த குளிர்; அநேக எலிகளை ஒரே கூண்டில் போட்டு அடைப்பதனால், ஒவ்வொன்றிற்கும் போதுமான பால் கிடைக்கிறதில்லை). இன்னொரு தொகுதியில் எடை அதிகரிக்கவில்லை; அவைகளின் வளர்ச்சி குன்றி வந்தது; தேக அளவு சரியாயில்லை; மயிர் நிமிர்ந்துகொண்டிருந்தது; பளபளப்பாயில்லை; எலிகள் நடுங்கிக்கொண்டிருந்தன; வேலைக்காரர்களைக்கடிக்கும்போலிருந்தன; அவை சுகமாய் ஒன்றுகூடி வாழவில்லை. இந்த ஆராய்ச்சி தொடங்கிய 60 நாட்களுக்கெல்லாம் பலக்குறைவாயுள்ள எலிகளை பலமுள்ளவை கொன்று தின்ன ஆரம்பித்தன. இந்த ஆராய்ச்சி 190 நாட்கள் வரையில் செய்யப்பட்டது. அதாவது, மனிதனுடைய ஆயுளில் 16 வருஷங்கள்".

இவ்விரண்டு தொகுதிகளிலும், உயிர் தப்பி இருந்தவைகளைக் கொன்று, பிணத்தை வெகு ஜாக்கிரதையாகப் பரீக்ஷித்துப் பார்க்கப்பட்டது. சீக்கியருடைய ஆகாரத்தை ஊட்டிய முதற்தொகுதி எலிகளை, பி. ஜீவஸத்துப்பொருள் குறைவாயிருப்ப

தால் நேரிடக்கூடிய போலிநியூரைடிஸ் என்னும் வியாதி பிடிக்கவில்லை. ஏழைப் பிரிட்டிஷர்களின் ஆகாரத்தை ஊட்டிய தொகுதியில் 2 கேசுகள் நேர்ந்தன. நுரையீரல்கள் வியாதியோ, பின் சொல்லிய தொகுதியில் இரட்டத்தனை அதிகம். இந்தத் தொகுதியில் இரைப்பை குடற் கோளாறுகள் அடிக்கடி உண்டாயின. சீக்கியர் ஆகாரம் உண்ட தொகுதியில் இக்கோளாறுகள் அடியோடே இல்லை. மற்றொரு ஆராய்ச்சியில் மதராஸில் வசிப்போர் உண்ணும் உணவை உபயோகித்ததில், ஏழைப் பிரிட்டிஷார் ஆகாரத்தில் வளர்ந்த எலிகளைப்போலவே இந்த எலிகளுமிருந்தன. அவை அதேமாதிரியான நோய்களினால் வருந்தின.

“இந்த ஆராய்ச்சியின் முடிவுகள் யாதெனில்: இங்கிலாந்தில் ஏழை ஜனங்கள் உபயோகிக்கும் ஆகாரத்தினால் எலிகளுக்கு இரண்டு முக்கியமான வியாதிகள் உண்டாகின்றன. அதாவது, நுரையீரலும்—இரைப்பை குடல் வியாதிகளும். ஆனால், வட இந்தியாவில் உபயோகிக்கும் ஆகாரத்தினால் இவ்விரண்டு வியாதிகளும் வருகிறதில்லை. மற்ற விஷயங்கள் சரிசமானமாகவிருக்க, இந்த ஆகாரங்களை உபயோகிப்பதனால், இதே மாதிரியான பலன்கள் உண்டாகுமென்று சொல்வது நியாய விரோதம் அன்று. இந்த இரண்டுவிதமான வியாதிகள்தாம் ஏழை வகுப்பைச் சேர்ந்த பிரிட்டிஷாரையும், ஏழை வகுப்பைச்சேர்ந்த மதராஸ் வாசிகளையும் அடிக்கடி தாக்குகின்றனவென்பது நமது அபிப்பிராயம்.—ஜெ. ஐ. எம். ஏ.

* * *

சர்ம சாஸ்திரத்தில் தேனின் உபயோகம்.—டப்ளியூ ஜெயிஸ் என்பவர். (காஸ்மடலாஜிஸ்கி நண்ட்ஸ்கௌ நெ. 7-8, ஜூலை-ஆகஸ்டு, 1935) தேனானது குழந்தைகளுடைய குடற் கோளாறுகளைச் சொஸ்தம் செய்ய மிக்க உபயோகமாயிருப்பதுடன், விளையாட்டுகளில் ஈடுபடும் யுவர்கள், கிழவர்கள் இவர்களுக்குக் காணும் ஹிருதயக்கோளாறுக்குத் தக்க பரிகாரமாயும், அதில் உப்பு இல்லாமல் இருப்பதாலும், ஆல்பியூமின் கம்மியாயிருப்பதாலும் மூத்திரக் கோளாறுகளுக்குத் தக்க ஆகாரமாயும், சர்ம வியாதியில் சிரேஷ்டமான ஒரு மருந்தாகவும் இருக்கிறது. எக்ஜிமா, ஆக்னி முதலிய சர்ம நிலைமைகளில், இது உள்ளுக்கும் வெளிக்கும் உபயோகப்படுத்தக் கூடிய ஒரு சிரேஷ்டமான மருந்துச் சரக்காகும். மேலுக்குத் தடவும்போது, 24-மணிக்கொருதரம் அதை மாற்றினால், பொறுக்குகள் பிரிந்து, சர்மத்தைச் சொஸ்தம் செய்யும். அதன்பிறகு, ஏதாகிலும் தைலம் தடவினால் சுகமாய் விடும். சர்மத்தின் மேல் கொப்புளங்கள் கிளம்பினால், தேனை உள்ளுக்குக் கொடுத்தால் ஆச்சரியகரமான பலன்கள் உண்டாகும். கட்டிகளுக்கும், இராஜ கட்டிகளுக்கும் தேனை மேலே தடவினால் நல்ல பலன் உண்டு. கட்டியில் கொஞ்சம் கீறிவிட்டு, அதன் மேல் தேனைத் தடவலாம். அல்லது கீறாமலே தடவினால், தானாகவே சந்து உண்டாகும்போது தேன் உள்ளே கசிகிறது. கடூரமான இராஜகட்டிகள்கூட, யாதொரு வடுவில்லாமல், தேனினால் சொஸ்தமாவது மிகவும் ஆச்சரியமே!

இரண வைத்தியத்தில், ஆபரேஷன் ஆனபிறகு வடு ஏற்படாமல் இருக்கும் பொருட்டு, தேனை உபயோகிக்கும்படி சிபார்சு செய்யப்படுகிறது. வெந்த புண்களுக்கும் இதேமாதிரி சிகிச்சை செய்யலாம். இதன் விசேஷம் யாதெனில், தேனானது சீழ் பிடிக்கவொட்டாமல் தடுக்கிறது; சீழ் பிடிக்காவிட்டால் ரணம் சீக்கிரம் ஆறிப்போகிறது. மிகவும் அபாயமான ரணங்கள்கூட, தேனால் நன்றாய்ச் சொஸ்தமாகிறது. ஆனால், கட்டை 24 மணிக்கு ஒருதரம் மாற்ற வேண்டும். தேனைப் பஞ்சின்மேல் நன்றாய்த் தடவி நேராக ரணத்தின்மேல் வைக்கவேண்டியது.—யூரலாஜிக் அண்டு க்யூடேனியஸ் ரிவியூ.

மலச்சிக்கல்

பலவித நோய்களுக்குக் காரணமாக விருக்கிறது. நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் குடல், ஈரற்குலே இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செய்யும்படி தூண்டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஔஷதமே வேண்டும். நமது அத்திப்பழ ஷர்ப்பத்தானது மலச்சிக்கலுக்கு எற்ற ஔஷதம். சாப்பிடுவதற்கும் கஷ்டமாயிராது.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

ROWJEE'S EAR DROPS.

காதிற்குத் தைலம்.

காது, மூக்கு, தொண்டை முதலிய இடங்களில் காணும் வியாதிகளை குணப்படுத்துவதில் பெயர்போன ஒரு வைத்திய நிபுணர் குறிப்பிட்ட முறைப்படி இது தயார் செய்யப்பட்டது. காதுகளிலிருந்து சீழ்வடிதல் முதலியவைகளை இது உடனே நிறுத்திவிடும். காதுகளுக் குள்ளிருக்கும் புண்களை ஆற்றி வலியை நிறுத்தும். சிறியோர் பெரியோர் அனைவரும் இதை உபயோகிக்கலாம். காலை மாலை இருவேளையும் 5 பொட்டு மருந்தைக் காதுகளில் விட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற் பெட்டி 166 : : சென்னை.

ராவுஜீயின் படை மருந்து.

படைகளுக்கு இது கைகண்ட திராவகம். எவ்வளவு கெடுதலான படைகளையும் சொற்ப காலத்திற்குள் போக்கிவிடும். சர்மத்தையாவது அல்லது ஆடைகளையாவது கெடுத்துவிடாது. தினமொருதடவை இரவில் படுத்துக்கொள்ளும்போது தடவிக் கொள்ளவேண்டும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 0-8-0

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

போலிக் கண்கள்

ஒரு கண் கெட்டுப் போய் விடுவதால், முகத்திற்கு ஏற்படும் விகார ஸ்வரூபத்தை போலிக்கண்ணை வைத்துக்கொண்டு போக்கடித்துக் கொள்ளலாம். சரியான கண்களாகவைத்துக்கொண்டோமாயின், போலி

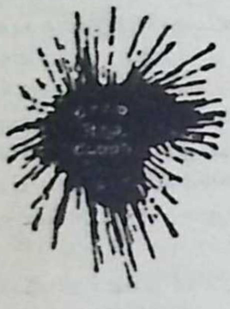


என்பதே தெரியாமற் போய்விடும். நம்மிடம் பல தினுசுகளுமிருக்கின்றன. வேண்டுவோர் இதன் அடியிற் கண்ட விலாசத்திற்கு மற்ற விஷயங்கள் யாவும் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

நமது நன்னாரி வேர் ஷர்ப்பத்து

இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்கு கைகண்ட மருந்து.



பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து பக்குவமாகத் தயார் செய்யப்பட்டது.

சரீரத்திலுள்ள ரத்தம் அசுத்தப்பட்டு, சினப்புகள், புண்கள் முதலியன கண்டால், அவைகளைப் போக்குவதற்கு ஒரு ஔஷதம் வேண்டாமா?



நன்னாரி வேர் ஷர்ப்பத்தானது இதற்கு எற்ற ஔஷதமென எல்லா தேசங்களாலும் ஒப்புக் கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. வெகுகாலமாகவே இது உபயோகிக்கப்பட்டுவருவதைவிட இதற்குவேறு அத்தாக்ஷியும் வேண்டுமோ? நன்ருகப் பக்குவம் செய்த ஷர்ப்பத்தானது மிகுந்த சக்தியுடையதாக இருக்கும். ஆனல், தயாரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை வேண்டும்.

உயர்ந்த நன்னாரி வேரில் இருந்து நமது ஷர்ப்பத்து தயாரிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. வேறு பல உயர்ந்த சரக்குகளும் இதில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. பல வைத்திய நிபுணர்களும் நமது ஷர்ப்பத்தை ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

50-வேளை சாப்பிடக்கூடிய ஷர்ப்பத்து அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரு. 2-8-0.

— ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் —

323, தம்பு செட்டித் தெரு : : : சென்னை.

பொருளடக்கம்.

தொகுதி 13, பகுதி 7] [ஜூலை, 1936.

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆசிரியர்: டாக்டர். யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம்.பி.பி.எஸ்.

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

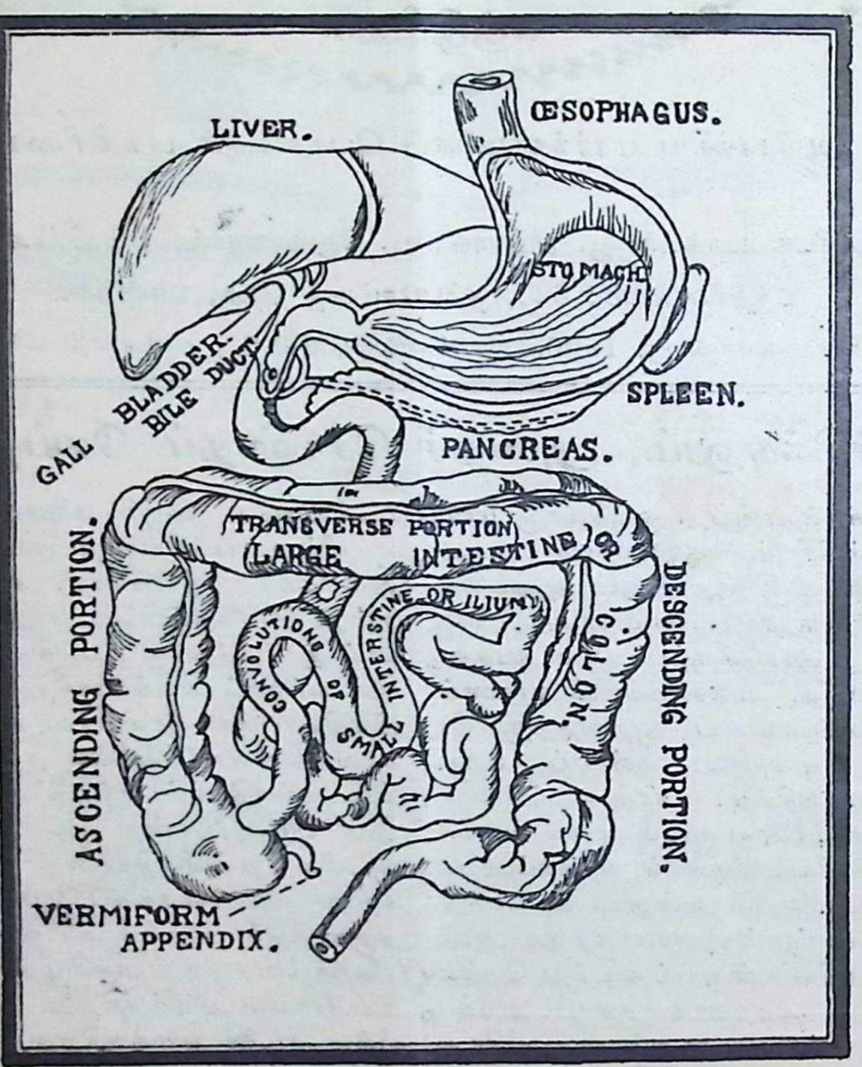
வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

மலச்சிக்கலும், அதைச் சொஸ்தம் செய்தலும்

மலச்சிக்கல் என்பது ஒவ்வொரு மனிதனும் ஸ்திரீயும் குழந்தையும் தமது வாழ்நாளில் ஒரு நாளாகிலும் அனுபவிக்கக்கூடிய ஒரு சாதாரணமானதும், கஷ்டத்தைக் கொடுக்கும்படியானதுமான ஓர் அவஸ்தை. மலச்சிக்கலின் காரணங்களைச் செவ்வையாய் அறிவதற்கு ஜீரணத்தின் முறையை நன்றாய் அறிய வேண்டியதவசியம். நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரமானது முதல் முதல் வாயில் உமிழ்நீர்க் கோளங்களால் சுறக்கப்பட்ட உமிழ்நீர் என்னும் வஸ்துவுடன் கலந்து அங்கே கொஞ்சம் ஜீரணமாகிறது. ஆகாரத்தை வாயில் நன்றாய்க் கடித்து மெல்ல வேண்டும். அதற்காக சகலமும் அறிந்த பகவான் கூர்மையானதும், வலுவானதுமான பற்களை உற்பத்தி செய்திருக்கிறார். மெல்லுவது ஜீரணத்தைச் சுலபமாக்கி அதற்கு உதவி செய்வதுடன் மலச்சிக்கலையும் தவிர்க்கிறது. பிறகு, ஆகாரம் இரைப்பைக்குட்சென்று, அங்கே பாசக நீருடன் கலந்து ஜீரணமாகிறது. இரைப்பையைத் தாண்டி ஆகாரம் வெளிப்பட்டு குடலுக்குள் புகுந்து, அங்கே கல்லீரலிலிருந்து வரும் பித்தநீருடனும், கணையத்திலிருந்து வரும் கணையநீருடனும், குடலில் உற்பத்தியாகும் குடல்நீர்களுடனும் கலந்து ஜீரணமாகி, ரஸாயினிகள் என்று சொல்லப்பட்ட குழாய்கள் மூலமாய் இரத்தத்துள் உறியப்பெற்று, தேகத்தின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் பரவுகிறது. மிகுதியாயுள்ள ஜீரணமாகாததும், ஜீரணமாவதற்கு சாத்தியமில்லாததுமான கழிவிடைகள் 'பெரிஸ்டால்டிக்' அசைவு என்னும் புழுகுபோன்ற ஓர் அசைவினால் குடலில் தள்ளிக்கொண்டு போகப்படுகிறது. மலபாதைக்குப் போகவேண்டிய தருணத்தில் அதற்கு உட்காரும்போது, சுவாஸத்தை உள்ளுக்கிழுத்தால் அது டயபிராமை அமுக்குகிறது. இது கீழேயுள்ள குடலை அமுக்குகிறது. அடிவயிற்றின் சதைகள் சுருங்கி, முன்பக்கமாக அமுக்குகிறது. இதன் மூலமாய் வாயில் ஏற்றுக்கொண்ட ஆகாரத்தின் கழிவிடைகளும், கோலனில் உண்டாகும் கழிநீர்களும் தேகத்தை விட்டு வெளியே தள்ளப்படுகின்றன.

ஆனதுபற்றி, ஆரோக்கியத்தின் இரகசியம் யாதெனில், மலபாதைக்கு வரும்

போது உடனே அதைக் கழிப்பதேயாம். ஆகாரம் செவ்வையாய் ஜீரணமாவதற்கு 8 மணி நேரம் செல்லும். ஆனதுபற்றி, ஒவ்வொருவரும் எட்டுமணிக்கொருதரம் மலத்தைக் கழிக்கவேண்டும். இவ்வாறாக, தினம் மூன்று வேளை ஆகாரமும், படி பழக்கம்' என்கிற ஓர் வசனமுண்டு. ஜனங்கள் ஒருவேளை மலவிஸர்ஜனம் செய்வது வெகுநாளைய பழக்கத்தின்கீழ் வந்துவிட்டது. ஆனால், ஆகாரத்தைப் பற்றி என்ன? அதுமட்டும் மூன்று வேளையுடன் நிற்கிறதில்லை. நாக்கு எத்



ஜீரணக் கருவிகள்—இரைப்பை, மண்ணீரல், கல்லீரல், குடல்கள் முதலியன.

மூன்று வேளை மலவிஸர்ஜனமும் இயற்கையில் விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால், உழைப்பும் குழப்பமும் மிகுந்துள்ள இம்மானிட வாழ்வில், இயற்கையாய் ஏற்பட்டுள்ள மூன்று வேளை மலவிஸர்ஜனத்தையடக்கி, காலை ஒரே வேளையில் செய்யப்படுகிறது. 'இயற்கைக்கு அடுத்த தனைதரம் கேட்கிறதோ, அத்தனைதரம் ஆகாரம் கொடுக்கப்படுகிறது. அதனால் ஜீரணக்கருவிகள் இடைவிடாமல் சதா உழைக்கும்படி நேரிடுகிறது. ஆயுள் முழுவதும் அதற்கு ஓய்வு என்பதே கிடையாது. 'எப்போதும் விளையாடும் பையன் மந்தபுத்தியுள்ளவனுவான்' என்றுசொல்வ

துண்டு. அதேபோல், ஓய்வு என்பது இல்லாமல் எப்போதும் உழைக்கும் ஜீரணக்கருவிகள் மெலிந்து நோய்க்குட்படுகின்றன.

மலச்சிக்கலுக்கு உடனே உண்டாகக் கூடிய காரணங்கள் யாவையெனில்:— (1) கல்லீரல் நோயடைந்து பித்தநீர் சுரப்புக் கம்மிப்பட்டு, அதனால் கழிவிடைகள் மிருதுவாகாமலும், வழவழப்படையாமலும் போதல்; (2) மலத்தின் நீர்ப்பாகம் உறியப்படுமட்டோ, அல்லது அசங்கியையான வாயுவாக வெளிவருமட்டோ அது தங்கியிருத்தல்; (3) அதிகமாக நீரை உறியும்படியான ஆகாரத்தை உபயோகித்தல்; (4) மலத்தைக் கட்டும்படியான ஆகாரத்தையோ, மருந்தையோ உட்கொள்ளுதல்; (3) போஷணையுள்ள ஆகாரத்தைமட்டும் வழக்கமாய் உபயோகித்தல்; ஆகாரத்தில் கனபதார்த்தமும் வேண்டும்; போஷணையுள்ள பதார்த்தமும் வேண்டும்; (6) அளவுகடந்து உண்ணல்; அதனால் ஜீரணக்கருவிகளும் குடல்களும் அதிகமாக விரிந்துபோகும்; (7) குடல்களிலுள்ள சதையின் தசைநார்கள் தளர்ந்துபோதல்; அதனால் அவை மெதுவாகச் சுருங்குகின்றன; (8) இறுகக் கட்டிய உடையாலோ, வியாதியாலோ சுவாஸ சம்பந்தமான உறுப்புக்கள் சுருங்கிப்போய் அதனால் டயபிராத்தை ஆழமாக அமுக்க முடியாமற்போதல்; (9) அடிவயிற்றின் சதைகள் பலஹீனப்பட்டோ, அல்லது பருத்தோ அதனால் முன்பக்கம் குடல்கள் அமுக்கமுடியாமற்போதல்; (10) ரெக்டம் அரைவாசியோ, முழுதுமோ அசக்தமடைந்து, அதனால் மலத்தை வெளித்தள்ள அதற்குப்போதுமான பலம் இராமற்போவது. மலச்சிக்கலுக்கு ஆதிகாரணங்கள் எப்போதும் உட்கார்ந்துகொண்டே வேலைசெய்வதும் இரத்தம் சுத்தமில்லாமல் இருப்பதுமேயாம்.

மலச்சிக்கலின் குறிகளாவன: குடல்கள் நிரம்பி, விரிந்த மாதிரியான ஒரு உணர்ச்சி; உறக்கம், ஓய்ச்சல், தலைவலி, சில கேசுகளில் சுவாஸம் நாற்றமெடுத்து, மலம் துர்க்கந்தம் வீசுதல்; ஸ்திரீ புருஷர்களுடைய மர்ம ஸ்தானங்களுக்குக் கெடுதல் நேரிடுதல்; கல்லீரலின் சுறுசுறுப்பு அடங்கிப்போய், மலச்சிக்கல் தீராமல் நாட்பட இருந்து வந்தால், பித்தநீரும், மற்ற கழிவிடைகளும், சர்மத்திலுள்ள சந்துகளின் வழியாய் வெளியாவது இயற்கை; அம்மாதிரி அது வெளி வரும்போது ஓரே துர்க்கந்தம் வீசும்.

மலச்சிக்கலுக்கு சிகிச்சை செய்யும்போது, அதன் காரணங்களைக் கண்டறிய வேண்டும்; ஆகாரத்தில் மாறுதல் வேண்டும். "வறுத்ததும், சுட்டதுமான உருளைக்கிழங்குகளும், பழுப்பு நிறமாகும்படி சமைக்கப்பட்ட காய் கறிகளும், மாமிசமும், நுண்ணிய கோதுமை ரொட்டியும், எந்தவிதமான அரிசி சாதமும், தித்திப்பான ஆப்பில் பழங்களும், பலத்தைப் பந்தனப் பண்ணும் படியான எவ்வித ஆகாரமும், பழமும், வழக்கமாய் மலச்சிக்கல் உள்ள ஜனங்களுக்குக்கெடுதலானவை". மலத்தைக்கழிக்கும் குணத்தையுடைய பழங்களை உண்பதனால் மலச்சிக்கல் தீரும். அப்பழங்களுள் திராக்ஷை சிறந்தது. திராக்ஷைப் பழத்தின் சிறப்பைக் குறித்து ஒருவர் பின்வருமாறு சொல்லியிருக்கிறார்:— "ஆரோக்கியமாயிருக்கும்போது சதையை மாத்திரம் விழுங்கு; குடலில் மலச்சிக்கலிருந்து மலத்தைக் கழிக்கவேண்டுமானால், சதையுடன் கொட்டையும் விழுங்கு; தோலைத் தள்ளு; மலக்கழிச்சல் அதிகமாகவிருந்தால் அதை நிறுத்த, கொட்டையைத் தள்ளி சதையைமட்டும் விழுங்கு; தவிர தோலை நன்றாய் மென்று மலத்தைக் கட்டும்படியான அதன் ரஸத்தைமட்டும் விழுங்கு. இவ்வாறாக, திராக்ஷையை மருந்தாக உபயோகப்படுத்தலாம். அதற்குள்ள மலத்தைக் கழிக்கும் குணம் வேறொரு பழத்திற்கும் கிடையாது.



மலபாதைக்கு உட்கார வேண்டிய நிலை. இதுதான் இந்தியர்களின் உத்தமமான முறை.

புக்த வயதிற்கு வந்த ஒருவன் தினம் இரண்டு மூன்று பவுண்டு சாப்பிட்டால் லாபம் உண்டு. இதை ஆகாரத்துடனாவது, ஆகாரம் சாப்பிட்டவுடனே யாவது சாப்பிடவேண்டும். ஆனல், மலச்சிக்கலுக்கு திராக்ஷையின் கொட்டைகளை விழுங்குவதற்குமட்டும் ஆக்ஷேபணை எடுத்துக்கொள்ளப்படுகிறது. ஏனெனில், இவை 'வெர்மீபாரம் அப்பெண்டிக்ஸ்' என்னும் கருவியில் சென்று தங்கி, 'அப்பெண்டிஸைடிஸ்' என்னும் வியாதிக்குக்காரணமாகும். மலபாதைக்கு ஒழுங்கான காலவளவில்செல்லவேண்டும். அதனுல் மலச்சிக்கலைத் தடுப்பதுடன், அதைச் சொஸ்தமும் செய்யலாம். மலபாதைக்குப் போகும் தொழிலில் மனதை நிலை நிறுத்தினுல், அதைக் கழிப்பதற்கு அது உதவியாயிருக்கும். மனது மற்ற விஷயங்களில் ஈடுபட்டிருந்தாலும் வாசிப்பதில் நாட்டமாயிருந்தாலும் குடல்களில் மலம் தாராளமாய்ச் செல்வதைத் தடை செய்யும். சரியான நிலையில் உட்கார்ந்து கொண்டு மலபாதைக்குப் போவதனுல் குணம் உண்டு. மலபாதைக்குப் போகும் போது, குடல்களைக் கையினுல் பிசைந்தாலும், அமுக்கினுலும், தடவினுலும் மலம் கழிவதற்கு அதிக உதவியாயிருக்கும். இதற்கு 'அடிவயிற்றைப் பிடித்து விடுதல்' என்று பெயர். இதனுல் நல்ல அனுகூலம் இருப்பதாகக் கண்டுபிடிக்கப் பட்டது. வேறுவிதமான சிகிச்சைகளும் உண்டு. அவை பேதி மருந்துகள். 'சாரக ஸம்ஹிதா' என்னும் ஹிந்து வைத்திய சாஸ்திரத்தில் மலச்சிக்கலில் 6 வகைகள் உண்டென்றும், ஒவ்வொரு வகைக்கும் 100 பேதி மருந்துகள் இருக்கின்றனவென்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. நவீன பூலோகத்திலும் பேதி மருந்துக்குக் கணக்கு கிடையாது. அவை வெறுக்கத்தகும்படி அளவற்றனவாயிருக்கின்றன. முன் காலத்திற்கும், இப்போதைக்கும் 4000 வருஷ காலம் கடந்த போதிலும் கூட, பேதிமருந்துகள் மட்டும் குறையவில்லை. மருந்து ஷாப்புகளின் அலமாரிகளில் வாங்குவோரின் இஷ்டத்தைப் பூர்த்திசெய்ய, 600 பேதி மருந்துகளோ, அதன் கலப்புகளோ இப்போதும் வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனல், பேதி மருந்துகளை மனிதன் அடியோடே தள்ள முடியாமற் போனபோதிலும், எல்லா பேதிமருந்துகளையும் பரீக்ஷித்துப் பார்க்கமுடியாது. அவைகளை அவசியமாய் உபயோகிக்க நேரிடும்போது, எந்தக் கலப்பு மருந்து நல்லது; எது கெடுதலையற்றது என்பதைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்யாவிடில், மேற்கொண்டு ஹிம்ஸையைத் தேடிக் கொள்வதாகும்.

ஹிருதய நோய்கள்

டாக்டர் சார்லஸ் ஹூபர்

குயர் டி அலினி, ஐடாஹோ, அமெரிக்கா.

பத்திரிகைகளில் ஹிருதய நோய்களால் மாண்டவர்களின் சரித்திரங்கள் நிரம்பியுள்ளன. நவீன நாகரீகத்தினுல் ஏற்பட்ட கஷ்டங்களும் சஞ்சலங்களும் தவிர, இம்மரணங்களுக்கு மற்றோர் அம்சம் காரணமாகவிருக்கிறது.

ஹிருதய நோய்களுக்கு, ஸ்திரீகளைவிட, புருஷர்கள் அதிகமாக இரையாகிருர்கள். ஒரு ஆண் மகனுக்கு அவன் தொழிலிலோ, உத்தியோகத்திலோ நாட்டம் அதிகம். வீட்டிலேயே ஒரே மாதிரியான தொழிலைச் செய்துகொண்டு காலத்தைக் கழித்துவரும் ஸ்திரீகளைப்போலல்லாமல், ஆண் மக்கள் பெரும்பாலோர்க்கு நிலையான ஆசை உண்டு. இவ்வளவு பணம் சம்பாதிக்க வேண்டுமென்ருே, ஒரு புதிய இயந்திரத்தைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டுமென்ருே, அல்லது ஒரு கிரந்தத்தையோ, படத்தையோ எழுதவேண்டு

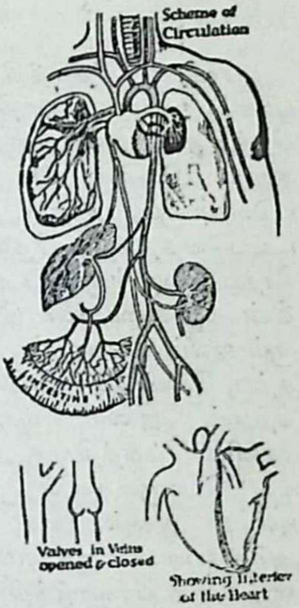
மென்றோ, அல்லது ஒரு மதம், இராஜாங்கம் அல்லது ஜன சமூக ஸ்தாபனம் இதை நிலைநாட்ட வேண்டுமென்றோ அவர்கள் ஆசைப்படுகிறார்கள்.

ஒருவன் வாலிபனாயிருக்கும்போது, இன்னும் தான் எத்தனையோ வருஷ காலம் பிழைத்திருக்கப்போகிறோம் என்பதாக எண்ணுகிறான். அதனால் எதையும் சுலபமாக நினைத்துக்கொண்டு, பின்னால் இன்னது செய்யவேண்டியதென்று ஏற்பாடு செய்து விடுகிறான்.

ஆனால், ஒரு மனிதனுக்கு நடுவயது வந்ததும், இன்னும் தான் அநேக வருஷ காலம் ஜீவித்திருக்க முடியாதென்று நினைக்கிறான். ஆனதுபற்றி. தான் சாவதற்குள் தன் ஆசையைத் தீர்த்துக்கொள்ளும்பொருட்டு அதிக சுறுசுறுப்புடன் உழைக்கிறான். மேலும், அந்த நடுவயதில் அவன் மனோசக்தியும், தேகசக்தியும் பூரணமாயிருக்கின்றன. தன் வாலிபப் பருவத்தில் இருந்ததைவிட, அதிக ஆசையோடும், பிரியத்தோடும், உற்சாகத்தோடும், பலத்தோடும் வேலைசெய்ய ஆரம்பிக்கிறான். இளம் வயதில் இருந்ததைக்காட்டிலும் அதிகக் கஷ்டப்பட்டு உழைக்கிறான்.

இதன் முழுப்பலன் யாதெனில், அதிகக் கஷ்டப்பட்டு உழைப்பதனாலும், அளவுக்கு மிஞ்சி வேலைசெய்வதனாலும், நரம்புக்குக் கிளர்ச்சி அதிகம் ஏற்பட்டு, ஹிருதயம் தாக்கப்பட்டு, அதனால் இறந்து கீழே விழுகிறான்.

இத்தகையோர்க்கு நான் கூறும் புத்திமதி யாதெனில்: உழைப்பைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்! ஆமை எவ்வாறு மெதுவாய் நகர்ந்து சென்று முயலைத் தோற்கடித்ததோ, அதேமாதிரியாக, மெதுவாயும் உற்சாகத்துடனும் வேலை செய்யுங்கள். நீங்கள் 100 வருஷ காலம் பிழைத்திருக்கப் போவதாகவும், உங்கள் ஆசைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொள்வதற்கு வேண்டிய காலம் இருக்கிறதென்றும் நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்! நிதானமாய் துரிதப் படுங்கள்! இந்த புத்திமதிப்படி நடந்து கொண்டால் ஹிருதய நோயால்நேரிடும் மரணம் பாதி ஒழியும்.



மேலே: இரத்த ஓட்டம். கீழே: இடதுபக்கம்: நாளக்குழாய்களின் கதவுகள் மூடுதலும், திறத்தலும்; வலதுபக்கம்: ஹிருதயத்தின் உட்பாகம்.

உங்கள் உயிரைக் காப்பாற்றிக்கொள்வதற்கு மற்றோர் புத்திமதி. உங்கள் ஹிருதயத்தைக்குறித்துக் கவலை வேண்டாம். தேகத்திலுள்ள எல்லா உறுப்புக்களைக்காட்டிலும் அது அதிக வலுவானது. அது தன் வேலையைச் செய்யும்படி விடுங்கள். அதைக் குறித்துக் கவலை வேண்டாம்.

அமெரிக்கா ஐக்கிய நாடுகளில், 1900௵ முதல், 1930௵ வரையில் ஹிருதய நோயால் மரணம் 100-க்கு 50 விகிதம் அதிகப்பட்டிருக்கிறதென்றும், 1933௵த்தில் ஹிருதய வியாதிகளால் அந்நாட்டின் லைப் இன்ஷியூரென்ஸ் கம்பெனிகளுக்கு, 25 மிலியன் டாலர்கள் நஷ்டம் ஏற்பட்டதென்றும் டாக்டர் எஸ். அடால்பஸ் நாப் சொல்லியிருக்கிறார்.

சில ஆரோக்கியக் குறிப்புக்கள்

கே. எல். நாராயண ராவ், எம்.பி.,பி.எஸ்.
மதராஸ்.

மானிட தேகத்தில் 100-க்கு 50 பாகம், அதாவது பாதி ஜலம். சிசுக்கள் பிறந்ததும், அவற்றுள் ஜலத்தின் விகிதாசாரம் 100-க்கு 70. ஆகாரம் ஜீரணிக்கப்படுவதற்கும், நூதன தசைநார்கள் கட்டப்படுவதற்கும், தேகத்தின் உஷ்ணக்கிரத்தை ஒழுங்குபடுத்துவதற்கும், தேகத்தின் கழிவிடைகளை வெளித்தள்ளுவதற்கும் ஜலம் வேண்டும். தேகம் உழைப்பதற்கு வேண்டிய சக்தியை ஸப்ளை செய்வதற்கும் ஜலம் உபயோகப்படுகிறது. மானிட தேகத்திற்கு அவசியமாய்வேண்டிய பொருள்களில் முதன்மையானது ஜலம்; ஆனால், அது காற்றுக்குமட்டும் அடுத்தபடி. ஆகாரமில்லாமல் அநேக நாட்கள் உயிர்வாழ்ந்திருக்கலாம்; ஜலமில்லாமல் இருக்க முடியாது. மகாத்மா காந்தி அவர்கள் 21 நாட்கள் உபவாஸம் இருந்தபோது, கொஞ்சம் உப்பு சேர்த்து ஜலம் நிரம்ப சாப்பிடவேண்டியிருந்தது. அப்படிச் செய்திராவிடில், அவர் பிழைப்பது சந்தேகந்தான். சாதாரணமாய் நமது ஆகாரத்தின் மூலமாய் நிரம்ப ஜலத்தை உட்கொள்ளுகிறோம். இதுவும் போதாமல் அப்போதைக்கப்போது முக்கியமாய் கோடைகாலத்தில் ஜலம் குடிக்க வேண்டியிருக்கிறது. சில சமயங்களில் சிறு குழந்தைகள் அழும். அதற்குக் காரணம் தாய்மார்களுக்குத் தெரிகிறதில்லை. அப்போது கொஞ்சம் குடிக்க ஜலம் கொடுத்தால் அழுகை நின்றுவிடும். ஆனால், மலப்போக்கு, வாந்தி, ஜுரம் முதலிய சம்பவங்களில் தேகத்திலிருந்து நீர் வடிந்து போகும்போது, ஜலம் கொடுக்கவேண்டியது மிகவும் அவசியம். இந்த கேஸ்களில் ஆகாரத்தை நிறுத்தி விடும்போது, அத்துடன் ஏற்றுக்கொள்ளும்படியான ஜலத்தைப் பர்த்திசெய்யவோ, அல்லது பேதியினாலோ, வாந்தியினாலோ, அல்லது உஷ்ணக்கிரத்தைக் குறைப்பதற்கு தேகத்திலிருந்து ஆவியாய்க் கிளம்பிப்போனதனாலேயோ ஏற்பட்ட ஜலத்தைப் பர்த்திசெய்யவோ ஜலம் கொடுக்கவேண்டும். ஜலம் இராவிட்டால் ஜீவித்திருக்க முடியாது. இம்மாதிரியான சந்தர்ப்பங்களில் குடிக்க ஜலம் கொடுக்கக்கூடாது என்றும், அதனால் ஜன்னி உண்டாகும் என்றும் ஒரு பொது நம்பிக்கை ஜனங்களிடம் குடிகொண்டிருப்பது மிகவும் விசனிக்கத்தக்கதே! ஜன்னி என்பதற்கு அர்த்தம் இன்னதென்று ஒருவருக்கும் தெரியாது. குழந்தைகள் 'தாகம்; தாகம்' என்று கதறியும், டாக்டர் கொடுக்கும்படிச் சொல்லியும், தாய்மார்கள் கொடாமல் இருப்பது மனதிற்கு வேஷ்டையைக் கொடுக்கும்படியான விஷயம். நஷ்டமடைந்த நீரைப் பர்த்திசெய்வதற்கும், தேகத்தில் உற்பத்தியான விஷங்களை வெளித்தள்ளவும் ஜலம்தேவையாயிருக்க, ஜலக்குறைவு வியாதியைக் காட்டிலும் தேகத்திற்கு மிக்க கேட்டை விளைவிக்கும். அதுவே மரணத்திற்கு நேர்க்காரணமாயிருக்கும். சில சமயங்களில் உப்பு ஜலத்தை தேகத்தில் குத்தி ஏற்றவேண்டிவரும். பெற்றோர் அதையும் வேண்டாமென்று தடுப்பார். தேகத்திற்கு ஜலத்தைத் தவிர, ஜீவாதாரமான பொருள் ஒன்றும் கிடையாது. உயிர் உள்ள பிராணிகளுக்கு வேண்டிய அளவு ஜலம் கொடுப்பதனால் கெடுதல் ஒன்றுமில்லை.

ஆகாரமானது ஜீவியத்திற்கு அத்தியாவசியமானதென்று யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. தேகத்தினுள்ளே வேலை செய்வதற்கும், சாதாரணமான உழைப்பிற்கும் வேண்டிய சக்தியை அது கொடுக்கிறது.

அது தேகத்தில் ஜலத்தை பர்த்திசெய்கிறதுடன் தேகத்தைக்கட்டுதற்கு வேண்டிய சாமான்களையும் ஸப்ளை செய்கிறது. வளரும் ஒரு குழந்தைக்கு நல்ல வயதுக்

காரன் அல்லது கிழவனைக்காட்டிலும் அதிக ஆகாரம் வேண்டும். ஏனெனில், இந்த அதிகப்படியான ஆகாரம் வளர்ச்சிக்கும் வேண்டியதாயிருக்கிறது. ஒரு குழந்தை திடீரென்று மெலிந்துபோனால், அது திடீரென்று வளர்ந்துவிட்டது என்று சொல்லப்படுகிறது. இந்த கேசுகளில் தக்க போஷணையுள்ள ஆகாரம் கொடாததுதான் பிசகு. ஆகாரம் என்றால், ப்ரோடீன்கள், கொழுப்புக்கள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள், ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் ஆகிய இந்த முக்கியமான பதார்த்தங்கள் தக்க விகிதாசாரப்படி கலந்திருக்கும்படியான ஆகாரமேயொழிய, நிரம்ப அரிசி சாதம் அன்று.

தேகத்தில் ஏதாகிலும் கோளாறு உண்டானால், அதற்கு முதல்குறி பசியில்லாமையே! தேகம் ஆகாரத்தை ஜீரணிக்கவாவது, அல்லது உறிந்துகொள்ளவாவது சக்தியில்லை என்பதை அது குறிக்கிறது. இம்மாதிரி ஆகாரத்தின்மேல் வெறுப்பு உண்டாவது, மேலும் மேலும் ஆகாரத்தைச் சாப்பிடவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு இயற்கையில் ஏற்பட்ட ஒரு முறை. ஆனதுபற்றி, இம்மாதிரியான சந்தர்ப்பங்களில் ஆகாரத்தை நிறுத்திவிட வேண்டியது நியாயம். ஏனெனில், வேண்டாததை உட்கொண்டால் வேறு சிக்கலான சம்பவங்கள் ஏற்படும். ஜுரம் கண்டிருக்கும்போது, ஆகாரத்தின்மேல் இச்சையில்லாதிருக்கும் பக்ஷத்தில், சுலபமாய் ஜீரணமாகி உறியக்கூடியதும், உள் அவயவங்களுக்குச் சுலபமான வேலையைக்கொடுக்கக்கூடியதுமான கஞ்சி முதலிய நீரான ஆகாரத்தையே கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் கொடுக்கவேண்டும். ஜுரத்தால்வருந்தும்நோயாளி ஒருவன் ஆகாரம் வேண்டாமென்று மறுத்தால், வீட்டில் ஒரே குழப்பம் ஏற்பட்டு, பந்துக்கள் எல்லாரும் ஒன்றுகூடி அவனை பலவந்தப்படுத்தி, ஆகாரத்தை எடுத்துக்கொள்ளும்படிச் செய்வார்கள். அவனுடைய பசியையும் ஜீரண சக்தியையும் விருத்தி செய்வதற்கு மருந்து கொடுக்கும்படி டாக்டரைக் கேட்பார்கள். ஆகாரம் இல்லாவிடில் அதிலும் கனத்த ஆகாரம் இராவிடில், நோயாளி பலஹீனப்பட்டுப் போய்விடுவான் என்று நினைக்கிறார்கள். வேண்டாத வஸ்துவைத் தள்ளிவிடுவது இயற்கையில் ஏற்பட்ட ஒரு காப்பு என்று ஒருவருக்கும் தெரியாது. அந்தக் கேசுகளில்பட்டினிபோடுவது யுக்தம்; அல்லது அழற்சியை உண்டுபண்ணாத ஆகாரம் மற்ற எந்த ஆகாரத்தைக்காட்டிலும் நன்மையைத் தரக்கூடியது.



தண்ணீர் ஒரு ரோக ஹரி—வெப்பமான பாத ஸ்நானம்.

மலப்போக்கு வாந்தி முதலிய கேசுகளில் இரைப்பை குடல் முழுதும் அழற்சியாயிருப்பதால், இரைப்பையிலாவது குடலிலாவது ஆகாரம் தங்குகிறதில்லை. இந்நிலைமையில் ஆகாரத்தைக் கொடுத்தால், பெரிஸ்டால்ஸிஸ் அதிகமாகும். ஏனெனில், இரைப்பை குடல் இவை ஆகாரத்தை நிறுத்தி, ஜீரணிக்க சக்தியற்றிருப்பதால், அதை வெளித்தள்ளவே பார்க்கும். இதனால் வாந்தியும் பேதியும் அதிகமாகும். இப்போது அவசியமாய் செய்யவேண்டிய விஷயம் யாதெனில், இரைப்பைக்கும் குடலுக்கும் பூரணமான ஓய்வு கொடுக்கவேண்டும். இது பட்டினி போடுவதனால்தான் கிடைக்கும். வாய் மூலமாயாவது, இன்ஜெக்ஷன் மூலமாயாவது வேண்டிய அளவு ஜலத்தைக் கொடுக்கவேண்டும். ஆனால், “குழந்தையை 24 மணி நேரம் பட்டினிபோட்டு

ஜலமட்டும் அருந்தக் கொடு" என்று டாக்டர் சொன்னால், அநேக நோயாளிகள் அந்த டாக்டரை விட்டு மாறிவிடுவார்கள். ஆகாரம் ஜீரணமாகி இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்படாவிடில், ஆகாரம் கொடுப்பதில் பிரயோஜனமில்லை என்று சொன்னால் அநேகர் நம்பமாட்டார்கள். அது கேட்டை விளைவிக்குமேயொழிய, பலனை அளிக்காது. பட்டினிபோடுவதனால்பழுதுபட்ட இரைப்பை, குடல் கால்வாய்க்கு ஒய்வு கொடுத்து, அதைச் சீர்திருத்திக் கொள்வதற்கு வேண்டிய நேரம் அதற்குக் கொடுக்கப்படுகிறது. எப்படி தேகத்தில் நோயிருந்தால் ஒய்வு வேண்டுமோ, அதேமாதிரி தேகத்தின் உறுப்புக்களுக்கும் ஒய்வு வேண்டும், கடுமையான கேசுகளில் நிரம்ப ஜலம் தவிர, ஆகாரமே கொடுக்கக்கூடாது. குறிகள் அடங்கும் வரையில் இம்மாதிரி செய்யவேண்டும். பிறகு, கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் நீரான ஆகாரத்தைக்கொடுத்து, ஜாக்கிரதையாய் அதை அதிகரித்துக்கொண்டே போக வேண்டும். ஒருபோதும் கனத்த ஆகாரம் கொடுக்க ஆரம்பிக்கக்கூடாது. நீரான ஆகாரத்தைக்காட்டிலும் கனத்த ஆகாரம் தேகத்திற்கு வலுவைக் கொடுக்குமென்பது பொதுஜன நம்பிக்கை. ஆனால், இந்த கனத்த ஆகாரம்கூட இரத்தத்தில் உறியப்படுவதற்கு முன் நீரான ஆகாரமாக மாற்றப்படுகிறது. ஆனதுபற்றி, கனத்த ஆகாரம் கொடுப்பதனால் ஜீரணக்கருவிகளுக்கு அதிக வேலையைக் கொடுக்கின்றேமேயொழிய, அதனால் லாபம் ஒன்றுமில்லை.

மேற்சொல்லியவை சாஸ்திர சம்மதமில்லாத பொதுஜனங்கள் கொண்டிருக்கும் சில நம்பிக்கைகள். ஜலத்தை ஜலதோஷத்துடன் ஒன்று கூட்டுவது வழக்கம். ஆனால், தேகத்திற்கு முக்கிய ஆதாரவு ஜலம். வேண்டும்போது குடிக்க ஜலம் கொடுத்தால், அதனால் யாதொரு கெடுதலும் உண்டாகாது. தேகத்திற்குப் பிராணாதாரமான வஸ்து எப்படி கெடுதலை உண்டுபண்ணும்? பிராணனுக்கு ஆகாரம் முக்கியம் என்று நமக்குத் தெரியும். ஆகிலும், அதற்கும் சில தடைகளுண்டு. இரைப்பை எவ்வளவு ஏற்றுக்கொண்டு ஜீரணம் செய்யக்கூடுமோ, அதற்குமேலே ஆகாரம்சாப்பிடக்கூடாது. அதுபோலவே தேகத்திற்கு எது தேவையோ, அதன்படி நடந்துகொள்ளவேண்டும். தேகம் ஆகாரம் வேண்டாமென்று மறுத்தால், அதற்கு எது காரணமோ, அதைக் கண்டுபிடித்து அதற்குச் சிகிச்சை செய்யவேண்டுமேயொழிய, மேலும் மேலும் ஆகாரத்தைக் கொடுத்துவந்தால், வியாதி விருத்தியாகும்.

கோடை காலத்துக் கண் நோயால் வருந்தும் நோயாளிகள்

டாக்டர் எல். ஆர். பர்ணண்டஜ்,
பிவிஷன் அண்டு ஸர்ஜன், திருச்சினப்பள்ளி.

காலச்சக்கரம் சுழன்று வருகையில், இன்னொரு கோடை காலமும், அதன் கூடப் பொறுக்க முடியாத உஷ்ணமும், தும்பும் தூசும் வந்துவிட்டன. இந்த உஷ்ணத்தினால் அநேக புருஷர்கள் ஸ்திரீகள் குழந்தைகள் இவர்கள் கண்களில் பாதை உண்டாய்விட்டது. வருஷவாரி, இந்தக் கோடைகாலத்திலும், பின்னால் வரும் காற்று வீசும் மாதங்களிலும் இந்தத் தெளர்ப்பாக்கிய நோயாளிகள் கடூரமான கண் நோய் அல்லது கஞ்சன்க்டைவைடிஸ் என்னும் வியாதியால் மிகவும் வருந்துகின்றனர். பொது வைத்தியருக்கு இது சாதாரணமானதும், சுலபமானதுமான வியாதிகளில் ஒன்றாகும். ஆனதுபற்றி, இதற்கு சிரத்தையுடன்

சிகிச்சை செய்கிறதில்லை. இதற்கு அத்தாக்ஷி அநேகமுண்டு. ஆனால், நோயாளியும் கண் வைத்தியரும் இதை வேறுவிதமாகக் கருதுவார்கள். இதற்குக் காரணம், நோயாளி படும் கஷ்டமும், கண் நோயை அசட்டை செய்வதனால் பின்னால் நேரிடும் சிக்கலான சம்பவங்களுமே. ஆனதுபற்றி, இது ஒரு முக்கியமான விஷயம். இந்த வியாதி தொத்தி பரவக்கூடுமாதலாலும், அடிக்கடி உண்டாகக்கூடுமாதலாலும், சாதாரண ஜனங்கள் இதைக் குறித்துச் செவ்வையாய் அறிய வேண்டியதவசியம்.

கண் நோய் அல்லது சிவந்த கண், காச்-வீக்ஸ் விஷக்கிருமியால் நேரிடக்கூடியது. இந்தக் கிருமிக்குக் கோடை மாதங்களும், அதற்குப் பின்னும் அநுகூலமானவை. கன்சன்க்டைவாவின் பையானது இந்தக்கிருமி வளருவதற்கு சுகமான இடம். இது ஒரு நுட்பமான கிருமி. அதிவிரைவில் பெருக்கிக்கொள்ளும். அது வளரும்போது எந்த தசைநாரில் வளருகிறதோ, அதை நாசம் செய்யும். ஒரு கண்ணிலிருந்து மற்றொரு கண்ணுக்காவது, ஒரு நபரிலிருந்து மற்றொரு நபருக்காவது, அது தொத்தும் விதம் எவ்வாறெனில், நோய்ப்பட்ட கண்ணில் இருந்து வரும் கண் புளிச்சையை கைவிரல்களிலாவது, துவாலையிலாவது, அல்லது கைக்குட்டையிலாவது துடைத்துக்கொண்டு, அதை நல்ல கண்ணில் படும்படி ஒத்திக்கொள்வதும், அல்லது கண் புளிச்சை உலர்ந்துபோய், அதைக் காற்று அடித்துக்கொண்டு, ஆரோக்கியமுள்ளவனின் கண்களில் படுவதுமேயாம். இம்மாதிரி பாவுவதனால் இது வருஷவாரி கோடை காலத்திலும், காற்று காலத்திலும் தொத்து நோயாக எங்கும் வியாபித்திருக்கிறது.

கண் நோய் உண்டாவதற்குக் காரணம் கண்களை உஷ்ணம், வெளிச்சம், கிரணங்கள், புகைகள், வாயுக்கள், அலை காற்றுகள் முதலியவை தாக்கும்படி திறந்து வைத்தலே. ஆனதுபற்றி, அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்களின் அழற்சியை உண்டு

20

பண்ணும் பயனைச் சமனப்படுத்த சரியானவர்ணமுள்ள கண்ணாடிகளைப்போட்டுக்கொண்டு கண்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவேண்டும். இதற்குப் பச்சை அல்லது ஆம்பர் நிறமுள்ள கண்ணாடிகள் எடுத்தவை. எல்லாவிதமான கன்சன்க்டைவைடிசும் கிருமியின் செய்கையால் உண்டானதல்ல. ரிப்ராக்ஷனில் பிசகிருந்து அதைத் திருத்திக்கொள்ளாமல் இருந்தால், அதுவும் கன்சன்க்டைவைடிசுக்கு முக்கிய காரணமாகும். சரியான கண்ணாடி போட்டுக்கொண்டாலொழிய, சளி ஜவ்விலுள்ள அழற்சி எவ்வித சிகிச்சை செய்தாலும் நீங்காது.

காரணங்கள் இன்னவையென்று தெரிந்ததும், இப்போது இந்த வியாதியின் குறிகளும் அடையாளங்களும் இன்னவையென்று தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது அவசியம். அதனால் நோயாளி டாக்டருடன் ஒத்துழைத்து, இந்த வியாதியை ஆரம்பத்திலேயே ஒழிப்பதற்கு உதவியாயிருக்கும். நோய் கண்ட கண்கள் இரத்தம்போல் சிவந்திருக்கும். கண்களில் கல் அல்லது மணல் இருக்கிற மாதிரி தோன்றும். கண்களில் அன்னிய வஸ்து ஏதோ புகுந்துகொண்டிருக்கிறதென்று நோயாளி டாக்டருக்குச் சொல்லுவான். அதை எடுத்தாலொழிய, ஆஸ்பத்திரியை விட்டுப்போகமாட்டேன் என்றுசொல்லுவான்.

வாஸ்தவத்தில், எவ்வளவு ஜாக்கிரதையாகக் கண்களைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்தபோதிலும், அன்னிய வஸ்து ஒன்றும் அகப்படாது. கல் அரிக்கிறமாதிரியான உணர்ச்சி புளிச்சை சுரப்பதனாலும், பசைபோல் ஒட்டிக்கொள்ளும்படியான ஓர் புளிச்சையின் வரிசையினாலும் உண்டாகிறது. இது நோயாளிக்குக் கண்ணில் மணல் இருக்கிறமாதிரி தோன்றும். இது பார்வையை மங்கலாக்கும். மேலும், கண் எரியும். கண்ணிலிருந்து நீர் ஏராளமாய் வடியும். இரவில் புளிச்சை ஒன்று சேர்ந்து கட்டிக்கொண்டு இரப்பைகளைத் திறக்கவொட்டாமற் செய்யும். எந்த வெளிச்சத்தைப் பார்க்கவேண்டுமானு

லும் கண்கள் கூசும். நோயாளி பகலில் ஒரு இருட்டான அறையில் காலங்கழிக்க விரும்புவான். கண்கள் வெளிச்சத்தைப் பார்க்கவொட்டாமல் அவ்வளவு அதிகமாய்க் கூசும்.

அசட்டை செய்யப்பட்ட கேசுகளிலும் நாட்பட்ட கேசுகளிலும், கார்னியாவில் ரணமும், ஐரிஸில் அழற்சியும் வழக்கமாய் நேரிடக்கூடிய சிக்கலான சம்பவங்கள். இவ்விரண்டையும் செவ்வையாய்க் கவனிக்க வேண்டியதுடன், அவைகளுக்குப் புத்திசாலித்தனமான சிகிச்சையும் செய்ய வேண்டும். சரியான காலத்தில் சாஸ்திரோக்தமான சிகிச்சை செய்யத் தவறி, அநேக சௌளர்ப்பாக்கியமுள்ள நோயாளிகள் குருடராகப் போகும்படி நேரிட்டிருக்கிறது.

கண் வைத்திய சாலைகளாவது, பொது வைத்திய சாலைகளாவது இராத தூரத்திலுள்ள கிராமங்களில் இது அதிகமாயிருக்கின்றது. ஆன துபற்றி, நமது வாசகர்களின் நன்மையின்பொருட்டு, ஒரு புத்திமதி கூறுகின்றேன். அதாவது, "நீங்கள் ஒருபோதும் உங்கள் கண்களைப் போலி வைத்தியர்களிடம் கட்டாதீர்கள். அப்படிச்செய்தால், அதனால் கெடுதலே உண்டாகுமேயொழிய, நன்மை வாராது. இன்னொரு எச்சரிக்கை நான் சொல்லவேண்டி இருக்கிறது. "எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் கண்களுக்குப் படிகாரத்தை உபயோகிக்காதீர்கள். அறியாமையினால் ஜனங்கள் அதை உபயோகித்தவுடனே, கார்னீயாவில் தொண்டிவிழுந்துவிடுகிறது. தேகமுழுதிலும் கண்களைப் போல் அவ்வளவு நுட்பமும் உபயோகமுமுள்ளதான உறுப்புக்கள் கிடையா. ஆனதுபற்றி, உனது கண் நோய் எவ்வளவு காலம் நீடித்ததாயிருந்தபோதிலும், அதைக் காப்பாற்ற வேண்டுமானால், நன்றாய்த் தேர்ச்சிபெற்ற அனுபோகமுள்ள கண் வைத்தியரிடம் போ; அவருடைய பச்சாத்தாபக் குணத்தினாலும், வெகு காலிய அனுபோகத்தினாலும் உனக்கு நன்மை கிடைக்கும். பெரிய நகரங்களிலுள்ள ஆஸ்பத்திரிகளில் நெருக்கடி அதிகமாயிருப்பதால், சில மணி நேரங்கள் காக்கவேண்டி வரும். உனது இஷ்டப்படி உன்னைக் கவனிக்க முடியாது. அதனால் கோபங்கொண்டு வைத்தியத்தொழிலையே தூஷிக்கக்கூடாது. பூலோகத்தில் அசட்டை செய்கிற டாக்டர்களும் இருப்பார்கள்; இரக்கமுள்ளவர்களுமிருப்பார்கள். இதை நீ நினைக்க வேண்டியது.

கண்ணுக்கு விடும் பொட்டு மருந்துகளைப்பற்றி ஒரு வார்த்தை. கண் நோய்க்கு ஸில்வர் நைட்ரேட், ஸில்வால், ஆர்ஜிரால் முதலிய மருந்துகள் உண்டு. ஒவ்வொன்றிற்கும் நல்ல குணங்களும் உண்டு; அவகுணங்களுமுண்டு. அதன் விஷயங்களை அறியாதவர்கள் உபயோகித்தால் ஆபத்துண்டாகும். நோய்க்குத் தக்க வலுவில் அக்கலப்பு மருந்துகளை உபயோகிக்கவேண்டும். யோசனையின்றி உபயோகித்தால் கண்கள் முன்னைவிட அதிக கேடாய் விடும். டாக்டருடைய அனுமதியின்றி இம்மருந்துகளை ஒரு போதும் உபயோகிக்கக்கூடாது. அம்மருந்துகளை மாலையிலாவது, இரவிலாவது உபயோகிக்கக்கூடாது. காலையில்தான் உபயோகிக்கவேண்டும். ஏனெனில், கண்கள் பகலில் திறந்துவைக்கப்பட்டிருக்கும்போது, அவற்றில் உண்டாகும் புளிச்சைக்கரைந்து வெளியே வந்துவிடும். இரவில் உபயோகித்தால், கண்களை மூடிக்கொண்டிருக்கும்போது, இமைப்பைகள் ஒட்டிக்கொண்டு, புளிச்சை உள்ளேயே தங்கிவிடும். அதனால் வியாதி சொஸ்தமாவது கடினமாகும். மற்றொரு விஷயம் கவனிக்கவேண்டும். அதாவது, அடிக்கடி ஸில்வர் கலப்பு மருந்துகளை உபயோகித்துவந்தால், கண்சன்க்டைவா வைச்சுற்றிக் கருப்பு நிறம் உண்டாய் விடும். இதற்கு 'ஆர்ஜிரோஸிஸ்' என்று பெயர். ஒவ்வொருவரும் ஸ்திரீயானாலும், புருஷனானாலும், வாலிபனானாலும், கிழவனானாலும் தம் கண்களின் அந்தத்தைப் போக்கடித்துக்கொள்ள விரும்பார்கள். கண்கள் முகத்திற்கு அழகான ஜன்னல்களாகும். ஆனதுபற்றி, கண்களை அதிகமாக கரை படியும்படிச் செய்து

கொண்டு, முகத்தின் அழகைக்கெடுத்துக் கொள்ள வேண்டாம். கண் நோயால் வருந்துவோர்க்கு இவையே நாம் கொடுக்கக்கூடிய சில யோசனைகள். முன்னால் எச்சரிக்கையாயிருந்தால் எதிர்க்க வல்லமை உண்டாகும்.

காச நோயும், அதைத் தடுக்கும் விதமும்

டாக்டர் ஹரிதாஸ் டே,

லேட் ஸீனியர் ஹவுஸ் - பிஸிஷன் காம்பெல் ஆஸ்பத்திரி, கல்கத்தா.

இது விஷயமாக எவ்வளவோ எழுதப்பட்டிருக்கிறது. நூதனமானதும், அசலானதுமானவியாஸம் நாம் எழுதவேண்டும் என்று உத்தேசித்தால், அது எதிர்பார்க்கக்கூடாத விஷயம். ஆகிலும், இந்த வியாதி நமது தேசத்தில் சாதாரணமாய் எங்கும் பரவியுள்ள வியாதிகளில் ஒன்றாயிருப்பதாலும், அநேகம் உயிர்களைக் கொள்ளைகொண்டு போவதாலும் இதைக் குறித்து எழுதுவதற்கு நாட்டம் உண்டாயிருக்கிறது. இந்த வியாஸத்தினால் வாசகர்களுக்கு ஏதாகிலும் உபயோகம் ஏற்பட்டால் அதுவே என் கஷ்டத்திற்குக் கைகண்ட பலன்.

காசநோய் அல்லது க்ஷயரோகம் என்பது பாஸிலஸ் டுபர்குலோஸிஸ் என்னும் ஒருவிதமான விஷக்கிருமியானது நமது தேகத்தினுள்ளே புகுவதால் உண்டாகக் கூடிய வியாதி. இந்த விஷக்கிருமி சாதாரணமாய் இந்த வியாதியால் வருந்துவோருடைய கோழையில் இருக்கும்.

கோழை உலர்ந்திருக்கும்போது இக்கிருமிகள் தூம்பு தூசு இவைகளில் யதேச்சையாய்ப் பரவியிருக்கின்றன. இந்த உலர்ந்த கோழையிலுள்ள தூசு காற்றினால் அடித்துக்கொண்டுபோய் நோயாளிக்கு அருகாமையில் வசித்துக்கொண்டிருக்கும் ஒரு ஆரோக்கியமுள்ள மனிதன் மூச்சை உட்கொள்ளும்போது அதன்மூலமாய் அவன் தேகத்தினுள்ளே அது புகுகிறது. ஆகாரத்தின் மூலமாய் இந்த வியாதி தொத்தக்கூடும். இது குழந்தைகளுக்குக் காணும் காசநோயில் தான் சாதாரணமாய் நேரிடக்கூடியது. இந்த தொத்து வியாதிக்கு முக்கிய மூல காரணம் அசுத்தமான பசுவின் பாலே.

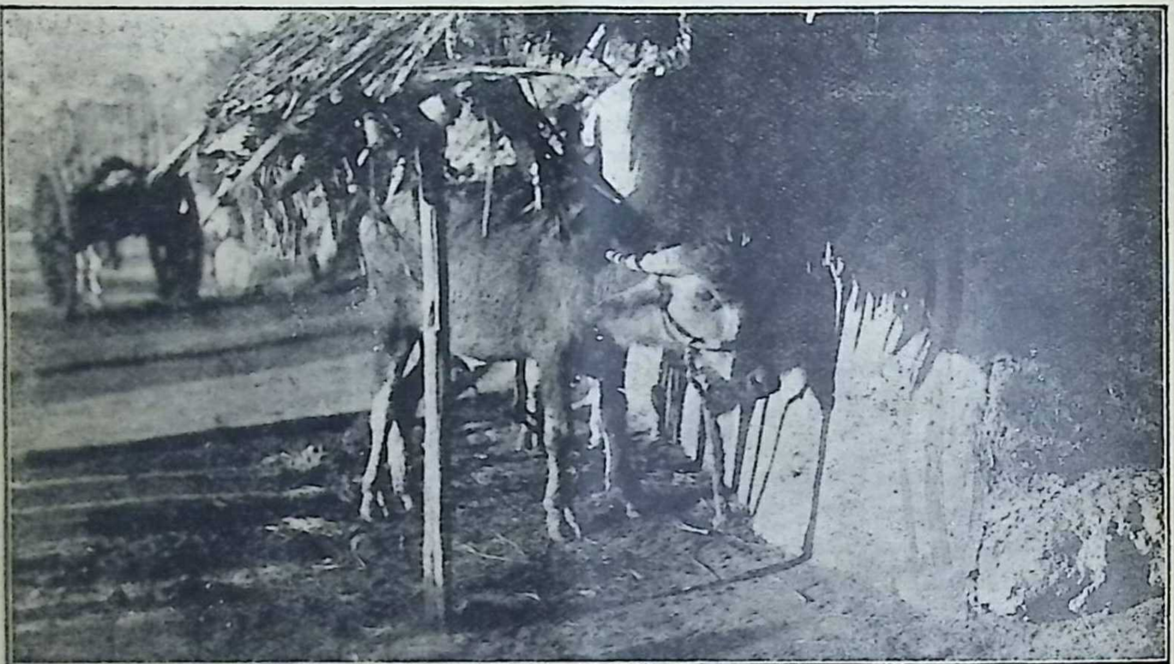
சில சமயங்களில், குத்தியேற்றுதலின் மூலம் இக்கிருமிகள் உள்ளே நுழையக்கூடும். உதாரணமாக, தேகத்தில் திறந்து வைக்கப்பட்ட காயம் அல்லது ரணத்தின் மூலமாய் நுழையும்.

சில சமயங்களில், காசநோய்க்குப் பரம்பரை ஒரு காரணமாகும். எந்த வழியாய்க் கிருமிகள் நுழைகின்றனவென்பது இன்னும் விவாதத்தில் இருக்கிறது.

தடை முறை.

அநேகவித தடைமுறைகளில் முக்கியமானவைகளுள் ஜனங்களுக்குக் கற்பிப்பது முதன்மை ஸ்தானம் வகித்திருக்கிறது. தொத்து எவ்விதம் பரவுகின்றதென்றும், இதனால் மரணம் நேரிடக்கூடுமென்றும் அறியாத பொதுஜனங்களுக்கு கூட்டங்களில் பிரசங்கங்கள் மூலமாயும், பூதக் கண்ணாடி மூலமாயும் கற்பிக்கவேண்டும். அவர்கள் வசிக்கும் இடங்களில் காச நோயிருந்தால், நமது தேசத்து வழக்கப்படி அதை ஒளிக்காமல், உடனே டைரக்டர் ஆப் பப்ளிக் ஹெல்துக்காவது, அல்லது சானிடெரி இன்ஸ்பெக்டருக்காவது தெரிவிக்க வேண்டியது. ஏழை ஜனங்கள் வசிக்கும் இடங்களின் சுகாதார நிலைமையை போர்டு ஆப் ஹெல்த் கண்ட்ரோலர் கவனிக்கவேண்டும். முன் சொல்லியபடி காசநோய்க் கிருமிக்கு மூலாதாரங்கள் இரண்டு. அவை, க்ஷயரோகியினின்று தொத்தி வந்த உலர்ந்த கோழையும், காசநோய் சம்பந்தப்பட்ட பாலும்.

ஆனதுபற்றி, பொதுஸ்தலங்களில் எச்சில் துப்பினால் தண்டனை விதிப்பதும், க்ஷய ரோகி வசித்திருக்கும் வீட்டையோ, அறையையோ விஷங்கொல்லி மருந்தினால் நன்றாய்ச் சுத்தம் செய்வதும், பால் கறக்கும் இடங்கள், மாடு அடி தொட்டிகள் இவைகளைப் பார்வையிடுவதும் பரையில் தொத்துநோயிருந்தால், அக் குடும்பங்களிலுள்ள குழந்தைகளை வளர்ப்பதைக்குறித்து நன்றாய்க்கவனிக்கவேண்டும். இந்நோயால் வருந்துவோரை ஒதுக்கி வைக்கவும்; அவர்களுக்குச் சிகிச்சைசெய்யவும் நல்லமார்க்கம் ஆரோக்கிய ஆசிரமங்களும் ஆஸ்பத்திரிகளும் ஏற்படுத்



பசுக்கள் மூலமாய் காசநோய் பரவும். ஆனதுபற்றி, பசுக்களையும், அவற்றின் பாலையும் குறித்து ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும்.

நேரிடையாகச் செய்யவேண்டிய தடை முறைகளாகும். தொத்துநோயுள்ள மனிதனின் கோழையைக் கொதிக்கவைத்தோ, அல்லது அவன் உடைகளைக் கொளுத்தியோ அழித்துவிட வேண்டும். இந்த நோயுள்ள மனிதனின் கோழையைக் கவனிப்பதுதான் முக்கியம். பரம் தலையாம். நோயாளிகளின் சங்கியைக் கணக்கெடுத்தால் க்ஷயரோக ஆஸ்பத்திரிகள் நமது தேசத்தில் மிகக் கம்மி. ஆனதுபற்றி, நமது தேசத்தின் க்ஷேமத்தைக் கோரும் அறிவாளர்கள் தகுந்த யோசனை செய்து, இவ்வெகு நாளைய குறையை நீக்க வழி தேடவேண்டும்.

சுகாதாரமற்ற குடியிருப்பு வீடுகள், ஜனநெருக்கடி, ஜனங்களின் சுகாதாரமற்ற பழக்க வழக்கங்கள், பட்டணங்கள் அதிகமாக உண்டாவதும், தொழிற்சாலைகள் அதிகமாக ஏற்படுவதும், காசநோய் தொத்திப் பரவுவதற்கு முதற்காரணமாக இருக்கின்றன. பொதுஜன சமூக நிலைமைகளும் இவ்வியாதி பரவுவதற்குத் தக்க முகாந்தரங்கள். இந்தப் பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கு ஜனங்களின் பழக்க வழக்கங்களில் மாறுதல் வேண்டும்.

மேக வியாதி—வாலிபர்களுக்குப் புத்திமதி

யு. ஸோ மின், எல்.எம்.பி.,
பண்டாரு.

மிகவும் வியாபித்திருப்பதும், பலஹீனப்படுத்துவதும், உயிரைப் போக்கக் கூடியதுமான இப்போதுள்ள வியாதிகளுள் மேகவியாதி ஒன்று. அது குற்றம் செய்தவர்களுக்கும், பேதைகளுக்கும் ஆபத்தை விளைவிக்கக்கூடியது. ஏனெனில், ஆண் பெண் இருவர்களில் யாருக்காகிலும் ஒருவருக்கு இவ்வியாதி கண்டால் மற்றவர்க்கும் இது வரும். சட்டப்படி நடந்த விவாகங்களில், ஒன்றுமறியாத பேதமையான மனைவிகளுக்கு இந்த நோய் தொத்திக்கொள்ளுகிறது. பயங்கரமான மற்றொரு விஷயம் யாதெனில், அச்சதிபதிகளுக்குப் பிறந்த ஒன்றுமறியாத குழந்தைகள் கூட, இந்த வியாதியால் சங்கடப்பட நேரிடுகிறது. இதற்கு வைத்திய புத்தகங்களில் 'பேதைகளுக்கு வரும் மேக வியாதி' என்று சொல்லப்படும். வரக்கூடாதவர்களுக்கு இந்தக் கொடிய வியாதி எவ்விதம் வருகிறது என்பதை டாக்டர்களைக் கேட்டால் சொல்லுவார்கள்.

கிரந்திப்புண்ணின் சுருக்கமான சரித்திரம்

கிரந்திப்புண் என்னும் நோயைக் குறித்து எழுதினவர்கள் மூலமாய் இந்த வியாதி அமெரிக்காவில் உற்பத்தியானதென்றும், கொலம்பஸ் நாட்களுக்குமுன் கீழ்க்கோளத்தில் இது இல்லை என்றும் தெரியவருகிறது. ஸ்பானிஷ் கடற்படைகள் ஹயாடியிலிருந்து திரும்பி வந்ததும், பார்ஸிலோனுவில் உள்ள ஜனங்களுக்கு இந்த வியாதி தொத்த ஆரம்பித்தது. 1493-ம் ஆண்டில் 8-ஆம் சாரல்ஸ் இத்தாலியின்மேல் படை யெடுத்தபோது, அது அந்த தேசத்தில் பரவ ஆரம்பித்தது. அவருடைய படை நேபில்ஸில் உள்ளவர்களுக்கு அந்த வியாதியைத் தொத்த விட்டனர். பின்னர் இத்தாலியா முழுதும் பரவி, ஐரோப்பா கண்டம் முழுதிலும் பற்றிக்கொண்டது.

அங்கிருந்து நமது கீழ்ப்பிரதேசங்கள் முழுதும் பரவிற்று. ஆதியில் இதற்கு 'நியோபாலிடன் வியாதி' அல்லது 'ப்ரென்ச் பாக்ஸ்' என்று பெயர்.

இது தொத்தும் விதம்

சாதாரணமாய் இந்த வியாதி பரஸ்திரீ சம்போகத்தினுல் ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு உண்டாகக்கூடியது. இது பிறப்பிலேயே இருக்கலாம்; அதாவது, தாயோ, தகப்பனோ அல்லது இருவருமோ இவ்வியாதியால் வருந்த, இந்த வியாதி சம்பந்தப்பட்டே அந்தக் குழந்தையும் பிறக்கும். இது தற்செயலாயும் உண்டாகலாம். அதாவது, தொத்துள்ள மனிதனின் துவாலை, கத்தி, கோப்பை அல்லது பொதுக் கக்கூசுகள் இவைகளை உபயோகிப்பதனுல் நேரிடலாம். இம்மாதிரி கேசுகள் சகஜமாயிராவிடினும் இருந்து வருகின்றன.

மேகரோகம் இன்னதென்பதும், அதனுல் நேரிடும் அபாயங்களும்

மேக ரோகத்தில் முக்கியமானவை கிரந்திப்புண்ணும், வெட்டையும். வெட்டை நோயில் மூத்திரக்குழாயிலிருந்து சீழ் வடியும். அதில் எரிச்சல் உண்டாகும். தொத்து கண்ட இரண்டு முதல், எட்டு நாட்களுக்குள் இது காணும். கிரந்திப் புண்ணைக்காட்டிலும் வெட்டையினுல் மரணம் கம்மி. ஆனுல், இதில் நோய் அதிகம். இரண்டு வியாதிகளும் கொடூரமானவை. கிரந்திப்புண் ஆரம்பத்தில், மர்ம ஸ்தானத்தில் ரணம் உண்டாகும். அதற்குக் 'கான்கிரே' என்று பெயர். தொடையின் மேல் பாகத்தில் உள்ள கோளங்கள் யாவும் பெருக்கும். இது சாதாரணமாய் இரண்டு முதல், ஆறு வாரங்களுக்குள் காணும். வெட்டை ரோகத்தில் தீவிரமான துன்பம் உண்டாகும். நமது தேசத்தில் கால்வாசி குருட்

டுக்கும் மலட்டுக்கும் காரணம் வெட்டையே. கிரமமாய்ச் சிகிச்சை செய்யாவிட்டால், வெட்டையினல் மூத்திரக் குழாய் அடைபட்டுப்போய் அதனல் மூத்திரம் விட முடியாமல் தடைபட்டுப் போதல், புக்கம், மூத்திரப்பை முதலிய உறுப்புக்களின் வியாதிகள், பேடித்தனம், நாட்பட்ட நரம்புத்தளர்ச்சி, மூத்திர வியாதிகள், இடைக்குழி வியாதிகள் முதலியன உண்டாகும். முக்கியமாய் ஸ்திரீகளுக்கு வந்தால் மிக்க அபாயகரமானது. குழந்தைகள் விஷயத்தில், கிரந்திப்புண்களை விட, இது சொஸ்தமாவது கடினம். பூட்டுகளில் நோயுடன் வீக்கம் காணும். இதற்குத் தக்க சிகிச்சை செய்யாவிடில், பூட்டு அசையாமல் நிலையாய் நின்றுபோவதுடன் அநேகவிதமான கோளாறுகளும் உண்டாகும். அப்படியிருந்தும், இதை ஜனங்கள் 'ஜலதோஷத்தைக்காட்டிலும் கெடுதலையான வியாதியல்ல' என்று சொல்லுகிறார்கள். அறியாமையினலே அவர்கள் அவ்வாறு சொல்லுகிறார்களேயொழிய வேறன்று. தீவிரமான வெட்டையாயிருந்து கடைசியில் அது நாட்பட்ட வெட்டையாய் விடும். இதில் வேறொரு சங்கடம் இராமலே கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் அடிக்கடி சீழ் வடிந்துகொண்டிருக்கும். இம்மாதிரி மாதக்கணக்காயும், வருஷக்கணக்காயும் இருந்து வரும். இந்த நிலையில்கூட இந்த வியாதி ஸ்திரீகளுக்குத் தொத்தும்.

கிரந்திப் புண்ணனது, பூலோகத்தில் அதிக அபாயகரமானதும், உயிர்க்குச் சேதத்தை உண்டுபண்ணக்கூடியதுமான வியாதிகளுள் ஒன்று. ஆக்ஸ்போர்டு சர்வ கலாசாலையில் வைத்தியத்தில் ரீஜியஸ் ப்ரொபெஸராயிருந்த காலஞ் சென்ற ஸர் வில்லியம் ஆஸ்லர் என்பவர் எழுதிய வியாதி ஜாப்தாவில், இதை மூன்றாவது அல்லது நான்காவதாகச் சேர்த்திருக்கிறார். மேலும், எந்த வைத்திய சாஸ்திர மாணவன் இந்த வியாதியை நன்றாய்க் கற்று, இதன் மூலமாய்க் காணும் வியாதிகளையும் கண்டறிந்து, அவற்றில் கைதேர்ந்தவனுகவிருக்கிறானே அவனுக்கு வைத்திய சாஸ்திரத்தின் மற்றக் கிளைகளிலும் நல்ல பாண்டித்தியம் ஏற்படும் என்று சொல்லியிருக்கிறார். இந்த வியாதிக்குத் தக்க சிகிச்சை செய்யாவிடில், அநேகவிதமான இதர வியாதிகளுக்கு அது காரணமாக நிற்கும். அதாவது வியாதியஸ்தன் தட்டுத்தடுமாறி நடக்கலாம்; அல்லது அவனுக்கு நடுக்கமுண்டாகலாம்; அல்லது பைத்தியம் பிடித்துப் போகலாம். இவ்வாறு அநேகவிதமான அருபங்கள் ஏற்படலாம். ஹிருதய வியாதிகள், இன்னும் தேகத்தின் மற்ற உறுப்புக்களைப்பற்றிய வியாதிகள் காணலாம். நோயாளி பார்வைக்குப் பயங்கரமாயும், தனக்கும் அயலாருக்கும் வெறுக்கத்தக்கவனுயும், ஹிருதய நோய், நரம்பு நோய் இவைகளால் தேகம் மெலிந்தும் காணப்படுவான். அவன் மட்டும் வருத்தப்படுவது போதாமல், குழந்தையைப்போல் பேதமையான அவன் மனைவியும் வியாதிக்குட்பட்டுக் கஷ்டப்பட நேரிடும். அகாலப்பிரசவத்திற்கு இதுவே மூலகாரணம். அதாவது, குழந்தை பத்து மாதங்களுக்கு முன்னமே பிழைத்தோ, செத்தோ பிறப்பதும், பிரசவத்தின்போது குழந்தை இறந்து பிறத்தலும் இந்த வியாதியால் நேரிடக்கூடியன. சில கேசுகளில் குழந்தை சில தினங்கள் பிழைத்திருக்கலாம்; பின்னிட்டு இறந்துவிடும். ஒருக்கால் அது உயிர் பிழைத்திருந்தால், ஆணுயிருந்தாலும் பெண்ணுயிருந்தாலும் இந்த வியாதியால் வருந்தும். உம்முடைய மனைவி, உன்னுடைய குடும்பம், உன்னுடைய தேகம் இவற்றிற்கு நீ இவ்வாறு துரோகம் செய்யலாமா? உனக்கு விவாகம் ஆகாதிருந்து, விவாகத்திற்கு நிச்சயம் செய்து வைத்திருக்கப்பட்ட பெண்ணின்பேரிலும், கலியாணம் ஆயிருந்தால் உன் மனைவியின்பேரிலும், பிறக்கப் போகிற குழந்தைகளின்பேரிலும் தயை வையப்பா!

பிறந்தது முதல், அநேகவித வியாதிகளால் வருந்தும் பிள்ளையைப்பெற இஷ்டமா? உன் மனைவி, ஆறு அல்லது ஏழு

மாதங்கள் வரையிலும் கர்ப்பமாயிருந்து அதன் பிறகு ஒரு மரித்த குழந்தையைப் பிரசவிப்பது நியாயமா? அல்லது அது சில வாரங்களோ, சில மாதங்களோ, சில வருஷங்களோ சங்கடப்பட்டுக்கொண்டு பிழைத்திருப்பது நியாயமா? காலஞ் சென்ற ஸர் மால்கம் மாரிஸ் என்பவர், தான் எழுதிய 'நேஷன்ஸ் ஹெல்த்' என்னும் புத்தகத்தில் 'அபரிமிதமான துர்நடத்தையால் மேகவியாதியானது நமது அஸைலம்களிலும், பூர்லா ஆஸ்பத்திரிகளிலும், குருடர் செவிடர் பள்ளிக்கூடங்களிலும் மானிடரை சின்னபின்னமாக்கி நிரம்பும்படிச் செய்கிறது' என்று எழுதியிருக்கிறார்.

கிரந்திப்புண்ணும், விவாகங்களும்

ஒவ்வொரு ஆணுக்கும், ஒவ்வொரு பெண் வேண்டுமென்பது இயற்கையாயுண்டான ஆசை. நமக்குப் புலப்படாத சில காரணங்களினால், நமக்கு நாமே சம்பூர்ணமாக இராமலிருக்கும்படி சிருஷ்டியில் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. நமது சரித்திர ஆரம்ப முதற்கொண்டே ஒழுங்கற்ற விவாகங்கள் இருந்துகொண்டு வருகின்றன. மனிதனுடைய குணம் அடியோடே மாறுதல் அடைந்தாலொழிய, அது விடாமல் இருந்துகொண்டிருக்கும். வி. டப்ளியூ டையர் இங்கிலாந்து 'ஸேடர்டே ரிவியூவில்' சாதாரண ஜனங்களுக்கு விவாகம் உத்தமமானதென்று சொல்லியிருக்கிறார். தங்கள் காமாபேக்ஷையை பூரணமாய்த் தீர்த்துக் கொள்ளும் பொருட்டு, மனிதனும் ஸ்திரீயும் மணம் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். அவர்கள் நன்றாய் விருத்தியடைவதற்கும், இராஜாங்கம் க்ஷேமமாயிருப்பதற்கும் ஒருவருக்கொருவர் சகாயம் செய்துகொள்ள வேண்டும். ஆனால், வியாதிப்பட்டவர்களும், மனோசஞ்சலம் உடையவர்களும், குற்றவாளிகளும் விவாகம் செய்துகொண்டு, தாழ்ந்த, துன்பத்தில் ஆழ்ந்த சந்ததியாரைப்பெற உரியவரல்லர். தமது காமவிச்சையைத் தீர்த்துக் கொள்ளும் பொருட்டு, துர்நடத்தையில் ஈடுபட்டு, பின்னர் குருடர்கள், பலஹீனர்கள், முடவர்கள், அரூபிகள் ஆகிய இவர்களுக்குப் பிதாவாயிருப்பது, தனது மனைவிக்கும் இராஜாங்கத்திற்கும் இழிவான துரோகம் செய்வதாகும். மேக வியாதிக்கும், விவாகத்திற்கும் மத்தியில் இரண்டு வருஷங்களாவது கழியவேண்டும். அதற்குள் சிகிச்சை சம்பூர்ணமாகவேண்டும். குறைந்தது வியாதி ஒரு வருஷமாவது திரும்ப வாராமல் இருந்து, டாக்டர் ஆரோக்கிய நற்சாக்ஷிப்பத்திரம் கொடுத்திருக்கவேண்டும். தன் ஆரோக்கியத்தையும், மானத்தையும் விற்றுவிட்டு, நோய் சம்பாதித்துக்கொண்ட புருஷனை மணம் செய்து கொள்வதனால் சுகம் இராது. இப்போது இந்த வியாதி தன் பலத்தையும் ஒடுக்கி, மனைவிக்கும் தொத்தி, அவளுக்குச் சொல்லொணாத் துன்பத்தையும் கொடுத்து, இனி பிறக்கப்போகிற குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தையும் குன்றும்படிச்செய்து, அவர்களுடைய உயிருக்கே மோசம் வரும்படிச் செய்யுமென்பது புத்தியுள்ள ஒவ்வொரு சிறுவனுக்கும் தெரியும். ஆனதுபற்றி, இது விஷயங்களை நன்றாய் அறிந்தவன், வியாதி முழுதிலும் சொஸ்தமானாலொழிய, விவாகம் செய்துகொள்ளமாட்டான்.

வியாதியைத் தடுக்கும் விதமும், அதைச் சொஸ்தம் செய்யும் விதமும்

ஸ்திரீ விஷயத்தில் துர்நடத்தையே இதற்கு மூலகாரணமானதுபற்றி, கூடிய வரையில் அதை விட்டுவிட எத்தனம் செய்யவேண்டும். தேகசுத்தமே இதற்கு உத்தமமான தடை முறை. வெகு பேர்கள் சுத்தமான வாழ்வு வாழ்தல் கடினம். சிலர் பொறுத்துக் கொண்டிருக்க முடியும். நம்முடைய புத்திமதியைக் கேட்க வருவோர்களுக்கு, சிறுவர்களாயிருந்தாலும், கிழவர்களாயிருந்தாலும் இந்தக் கோட்பாட்டை நாம் வற்புறுத்தவேண்டும். ஒழுங்கற்ற விவாகங்கள் குறைந்தாலோ, மேகவியாதியும் குறையும். ஆனால், தக்க சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். எவன் நாளைத் தள்ளுகிறானோ, அவனுக்கு அபாயம் அதிகம். ஆனதுபற்றி, வியாதிக்குறிகள்

கண்டவுடனே அருகாமையில் உள்ள டாக்டரிடமோ, ஆஸ்பத்திரிக்கோ போய் சீக்கிரத்தில் அது சொஸ்தமாகும்படியான வழியைத் தேடிக்கொண்டு, வியாதியை மற்றவர்களுக்கும் பரவவொட்டாமல் செய்துகொள்ளவேண்டியது அவசியம். குறிகள் மறைந்துபோனால், வியாதி சொஸ்தமாய் விட்டதென்று அர்த்தம் அல்ல. இந்த வியாதி அநேக மாதங்கள் அல்லது வருஷங்கள் தேகத்தினுள்ளேயே மறைந்திருக்கும். சிறுவர்களாயிருக்கும்போது, மேகவியாதி கண்டிருந்தால், வயது வந்ததும், அவர்கள் ஹிருதயம், நரம்பு வியாதி இவைகளால் வருந்தி, ஆஸ்பத்திரிகளில் வந்தடைவதை, ஒவ்வொரு ஆஸ்பத்திரிகளிலுமுள்ள மேகரோகடிபார்ட்மெண்டு டாக்டரைக்கேட்டால்சொல்லுவார். ஆனதுபற்றி, வியாதி பூரணமாய்ச் சொஸ்தமாய் விட்டது என்று டாக்டர் சொன்னாலொழிய, நோயாளிகள் சிகிச்சை செய்துகொள்வதை விட்டுவிடக்கூடாது; அல்லது விவாகம் செய்துகொள்ள எத்தனிக்கக்கூடாது. இந்த வியாதியை வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு அநேக முறைகள் உண்டு, ஆனால், அவை யாவும் நிஷ்பிரயோஜனமாய் விடுகின்றன. ஏனெனில், இந்த வியாதியைக் குறித்தும், அதனால், தங்கள் குடும்பத்திற்கும் மற்றவர்களுக்கும் நேரிடும் அபாயத்தைக் குறித்தும் அறிந்துகொண்டவர்கள், கொஞ்சகாலம் அதில் அக்கரை எடுத்துக்கொண்டு, அவர்கள் துர்நடத்தையில் வெறுப்புண்டாகி, இனிப் பரிசுத்தமான வாழ்வு வாழவேண்டுமென்று தீர்மானம்செய்துகொள்ளுகிறார்கள். ஆனால், சில நாட்களுக்கெல்லாம் வெகு சுலுவில் காமவலையிற் சிக்கிக்கொண்டு எல்லாவற்றையும் மறந்து விடுகிறார்கள். காமத்தையடக்க முடியவில்லை. அதையடக்குவோர்க்கு எல்லாம் சரிதான். அதை அடக்க முடியாதவர்களுக்குத்தான் நான் இப்போது சொல்லுகிறது. அதாவது, சபல மனதுள்ளவர்கள், கெட்டநடத்தையுள்ளவர்கள், கெடுதலையான சுற்றுப்புறங்களில் வசிப்பவர்கள் ஆகிய இத்தகையோர்க்கு நல்ல போதனை எழுது.

காமவிச்சையை எதிர்ப்பதற்கு பிரிட்டிஷ் ஸோஷியல் ஹைஜீன் கவுன்ஸில் ஒரு உபாயம் சொல்லியிருக்கிறார்கள். அதாவது, ஜனங்கள் ஓய்ந்த நேரங்களை நன்மார்க்கத்தில் கழிக்க வேண்டும். நன்மார்க்கம், விளையாட்டு இவ்விரண்டும் இருந்தால், ஸ்திரீகள்பேரில்புத்திநாடாது. துன்மார்க்க நடத்தையில் மனம் செல்லாது. தேகமும் மனதும் கஷ்டப்பட்டு உழைத்தால், காமவிச்சையைத் தடுக்கலாம். விபசாரத் தொழிலுக்கு, சோம்பேறித்தனமே தாய். எவன் ஒருவனுக்கு வேலை நிரம்ப இருக்கிறதோ, அவனுக்குக் காமம் அடங்கிவிடும். காமம் இயற்கையான விஷயமாயிருந்தபோதிலும், சரியான வழியில் அதைத் தீர்த்துக் கொள்வது இக்காலத்தில் முடியாததாயிருக்கிறது. கல்வியினாலும், போது போக்குகளினாலும், விளையாட்டுகளினாலும் நன்னடத்தையை விருத்திசெய்துகொண்டால், வேறுவிதமான தடைமுறைகளைத் தேடவேண்டிய அவசியமில்லை. வாலிபனாயிருந்தாலும், கிழவனாயிருந்தாலும் அவனுக்கு மேக வியாதி இன்னதென்பதைக் கற்பிக்கவேண்டும். எப்படி வியாதி உண்டாகிறது என்பதையும், அப்படித் தெரிந்து கொண்டிருக்கும்படியான அந்த வியாதியினால் தனக்கும் தன் மனைவிக்கும், குடும்பத்திற்கும், இராஜாங்கத்திற்கும் நேரிடக்கூடிய அபாயங்கள் இன்னவை என்பதையும் அவன் அறிந்துகொள்ளவேண்டும். அன்புள்ள வாசகர்காள்! நான் இது விஷயத்தைக் குறித்து வெளிப்படையாகச் சொல்வதை மன்னிக்கவேண்டும். வெளிப்படையாகச் சொல்வதைக் காட்டிலும் மௌனமாயிருப்பதனால் தீங்குண்டு. சிறு பெண்களுடன் சம்பர்க்கம் செய்துகொண்டிருந்தால், இந்த வியாதி தானாகவே முழுதிலும் சொஸ்தமாய் விடுமென்று அநேகர் சொல்லக்கேட்டிருக்கிறோம். இது சுத்த பிசகு. அம்மாதிரி செய்வதனால், வியாதி முன்னிருந்த நிலையிலேயே நிற்கும். தவிர, அயலார்க்கும் இந்த வியாதியைத் தொத்தவைக்கும்படி நேரிடும். இது, அயலார்க்கும், இராஜாங்கத்தார்க்கும்

செய்யும் பெருந்திங்கு. இந்த வியாதியை வரவொட்டாமல் தடுக்கும் விதம் ஒரு டாக்டர் ஒத்தாசையினுல் சுத்தம் செய்து கொள்வதே. ஆனுல், இதை உடனே புத்திசாலித்தனமாய்ச் செய்துகொள்ள வேண்டும். வியாதிக்குறிகள் கண்டாலோ, சீக்கிரத்தில் இலகுவாகும் பொருட்டு, அருகிலுள்ள டாக்டரிடமாவது, ஆஸ்பத்திரிக்காவது உடனேபோகவேண்டும். ஏனெனில், ஆரம்பத்தில், உனது ஆரோக்கியம் கெடாமலிருப்பதற்கு முன்னே இதைச் சுலபமாய்ச் சொஸ்தப்படுத்தலாம். மற்றவர்களுக்கு வியாதி தொத்தாமலிருக்கும்படி தடுக்கலாம். மேற்சொல்லிய அபாயங்களினுலே டாக்டர் வியாதி சொஸ்தமாய் விட்டதென்று ஸர்டிபிகேட் கொடுத்தாலொழிய, விவாகம் செய்துகொள்ளக்கூடாது. ராயல் கமிஷன் ரிபோர்ட்டுப்படி, கிரந்திப்புண் உள்ள 150 குடும்பங்களில், 1001 கர்ப்பங்கள் உண்டானதில், 172 அகாலப் பிரசவங்களும், மரித்துப் பிறத்தலும், 229 சிசு மரணங்களும், 390 நோய்ப்பட்டனவும் இருந்ததாக ஒரு பயங்கரமான ரிகார்டு பதிவாயிருக்கிறது.

ஜலதோஷங்களும், இருமல்களும்

என். இராமகிருஷ்ணய்யர்,
வேலூர்.

ஜலதோஷங்களும், இருமல்களும் தேகத்திலுள்ள அசுத்தங்களையும், கழிவிடைகளையும் அப்புறப்படுத்துவதற்கு இயற்கையில் எற்பட்ட எத்தனங்கள். இவைகளை ஆரம்பத்தில் அசட்டை செய்தால், நியூமோனியா. சுவாஸ காசநோய், வாதரோகம் முதலிய சிக்கலான நோய்கள் உண்டாவதற்கு ஹேதுவாகும். இந்நோய்க் கிருமிகள், தாக்கப்பட்ட உறுப்புக்களில் வலுத்துப்போவதால், இது நேரிடக்கூடியது.

இந்த நோய்கள் மாரிகாலத்தில்தான் முக்கியமாய் உண்டாகும். ஆனுல், மற்ற காலங்களில்கூட, ஜனங்கள் இந்நோய்களால் வருந்துகிருர்கள். அப்படியானுல், இந்நோய்களுக்கு முக்கிய காரணம் என்ன ?

சாதாரணமாய் ஒரு ஆரோக்கியமுள்ள தேகமானது உக்கிரமான உஷ்ணக்கிரமாறுதல்களுக்கு, அதாவது, குளிர்ந்த காற்றிலிருந்து, உஷ்ணமான காற்றுக்கோ, உஷ்ணமான காற்றில் இருந்து குளிர்ந்த காற்றுக்கோ உட்படும்போது, சர்மத்தின் துவாரங்கள் திடீரென்று மூடப்படுகின்றன. அதனுல் தேகத்திலுள்ள கழிவிடைகள் வெளியாவது தடைபட்டுப்போகிறது. இம்மாதிரி தேகத்தில் சேர்ந்துள்ள கழிவிடைகள் யாவும், கல்லீரல், ஜலாசயம், நுரையீரல்கள் முதலிய மற்ற வெளித்தள்ளும் உறுப்புக்கள் மூலமாய் வெளிவரவேண்டும். கல்லீரலும் ஜலாசயமும் நல்ல ஆரோக்கிய ஸ்திதியில் இராவிடில், நுரையீரல்களே இந்தப் பலத்த வேலையைச்



இன்புளூயன்ஜா—இரயில் வண்டியில் ஒரு நோயாளி இருமி, குழந்தைகளுக்கும், இதர பிரயாணிகளுக்கும் நோயைத் தொத்த வைத்தல்.

செய்யவேண்டும். ஆனால், அவை நோய்ப்பட்டு, ஜலதோஷத்திற்கும், இருமல்களுக்கும் காரணமாகின்றன. ஆனது பற்றி, ஜலதோஷத்திற்கும், இருமலுக்கும் முக்கிய காரணம் தேகத்தில் கழிவிடைகள் குவிந்திருப்பதே. மற்ற அற்பக்காரணங்களும் உண்டு. அவையாவன: அசுத்தமான தூசு நிரம்பிய காற்றைச் சுவாசித்தல், இந்நோயால் வருந்துவோருடன் சேர்தல் முதலியன. ஜலதோஷம், இருமல் இவற்றின் குறிகள் யாவருக்கும் நன்ருய்த் தெரியுமானதுபற்றி, இங்கே அவைகளைப்பற்றிச் சொல்லவேண்டிய அவசியமில்லை. இப்போது இயற்கை முறையில் அவைகளுக்குச் சிகிச்சை செய்வதை மட்டும் சொல்லுகிறேன்.

1. ஜலதோஷம், இருமல் இவற்றிற்குச் சிகிச்சை செய்யவேண்டுமானல், முதல் முதல் அதன் காரணத்தை அதாவது, அசுத்தங்கள் கூடியிருப்பதை நீக்கவேண்டும். இதற்குச் சிலாக்கியமான வழி நிரம்ப வெந்நீரும், பார்லி ஜலமும் குடிப்பதேயாம். இதனல் கல்லீரல் ஜலாசயம் இவை தூண்டப்பட்டு, அவற்றின் மூலமாய் கழிவிடைகள் வெளிவரும்.

2. கார்போஹைட்ரேட்டுகள் (ஸ்டார்சு, சர்க்கரை) அதிகமிராத சுவல்பமான அசுத்தமற்ற ஆகாரத்தை உண்.

3. வியாதி நாட்பட்டதாயிருந்தாலும் அல்லது கடுமையானதாயிருந்தாலும், இரண்டு தினங்கள் வரைக்கும் (சுரம் தவிர) எல்லாவித ஆகாரத்தையும் நீக்கிவிடு. இந்த வியாதியைச் சொஸ்தம் செய்வதற்கு இது மிகுந்த ஒத்தாசையாயிருக்கும்.

4. உனது ஆகாரத்தில் பச்சை மரக்கறிகளையும் பழங்களையும் நிரம்ப சேர்த்துக்கொள். உனது ஆகாரத்தை நன்ருய் மென்று சாப்பிடு.

5. இக்கழிவிடைகளை வெளிப்படுத்துவதற்கு சர்மத்தின் தொழிலைத் தூண்டுவதற்கு, தினம் வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்.

6. குளிர் அதிகமாக இருந்தபோதிலும், தினம் காலையிலும் மாலையிலும் சுறுசுறுப்பாய் நடக்கும் வியாயாமம் அல்லது ஓடும் வியாயாமத்தைச் செய். குளிர் காற்றுக்குப்பயந்துகொண்டு காற்ருேட்டமில்லாத அறையில் பதுங்கிக்கொண்டு இராதே.

7. தினம் காலையிலும் மாலையிலும் 10 நிமிஷ காலம் ஆழ்ந்த பிராணயாமம் செய்.

8. நோய் தீரும் வரையிலும் தினம் ஒருவேளை அல்லது இரண்டு வேளை சூடான பாத ஸ்நானம் எடுத்துக்கொள்.

மேற்சொல்லிய சாமானிய விதிகளை அனுசரித்து வந்தால், வைத்தியருக்குப் பணம் கொடுக்க வேண்டியதில்லை.

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள்.

கொசுக்கள் மஞ்சள் நிறத்தைத் தவிர்க்கின்றன.—கொசுக்கள் விடாமல் கடிப்பதைத் தடுப்பதற்கு ஒரு விதமான வர்ணம் காப்பாமா !

இந்தக் கேள்விக்குப் பதில் ஸிலோனில் ஒரு பௌத்த சன்னியாஸி கொஞ்சநாளைக்கு முன் கண்டுபிடித்திருக்கிருர்.

அனுபலின் கொசுக்கள் கடிக்காமல் இருப்பதற்கு, தான் வெகு காலமாக அணிந்துவரும் பளபளப்பான மஞ்சள் உடை காப்பாயிருக்கிறதென்று அவர் கண்டு பிடித்திருக்கிருர். மலேரியா தொத்து நோய் கடுமையாயிருந்த கொகல்லா ஜில்லாவில் ஒரு ஆஸ்பத்திரியில் நோயாளிக்கு உதவி செய்துகொண்டு, வெகுநாள் அங்கே தங்கியிருந்தபோது, அனுபிலன் கொசுக்கள் அவரைக் கடிக்கவில்லை. ஆனல், மற்ற தொண்டர்கள் படும் அவஸ்தைக்கு இது வெகு மாறுபா

டாகவிருந்தது. அவர்கள் வைத்தியத் தொழில் தெரியாதவர்களாயும், வெள்ளை உடுப்பு தரித்துக் கொண்டவர்களாயும் இருந்ததால், மலேரியா சுரத்தால் வருந்த நேரிட்டது.

கொழும்பில் சிலர் இதைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில், தங்கள் அனுபோகப்படி இது வாஸ்தவமென்றே சொல்லுகிறார்கள்.

எல்லா வர்ணங்களிலும் சிகப்பு வர்ணத்தின்பேரில்தான் கொசுக்குப் பிரீதி. முக்கியமாய் ஆழ்ந்த இரத்த வர்ணச் சிகப்பின்மேல் அதற்குப்பிரியம். ஆனால், இதற்கும் இரத்தத்தின்மேல் அதற்குள்ள பிரியத்திற்கும் யாதொரு சம்பந்தமும் இல்லை. மஞ்சள் என்றால், அதற்கு அதிக அருவெறுப்பு. எப்போதும் அதைவிட்டு விலகுகிறது.

கொசுவின் பார்வைக்குணம், இரவின் இருட்டிலுங்கூட, வர்ணத்தைக் கண்டு கூசும்படியான அவ்வளவு வலுவுள்ளது. ஆனதுபற்றி, மஞ்சள் நிறமுள்ள படுக்கைக்கவர்கள் இரவில் உடையாயிருந்தால் கொசுக்கள் அணுகாமல் தூரத்திலேயே நின்றுவிடும்.

இதனால் ஏற்படுவது யாதெனில், கொசுக்களின்மேல் போர் தொடுப்பதில், அது அனுபிலினுயிருந்தாலும், சாதாரணமானதாயிருந்தாலும், வீட்டிற்குப் பூசு வேலை செய்யும்போதும், நாற்காலி மேஜை முதலிய சாமான்கள் வாங்கும்போதும் மஞ்சள் நிறத்தை உபயோகிப்பது நலம். முக்கியமாய் எந்தப் பூச்சிகளும், சூரிய வெளிச்சத்தைப் பார்த்துப் பயப்படுகின்றன என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். சூரிய வெளிச்சம் மஞ்சள்; வெள்ளையன்று.—மெடிகல் ப்ராக்ரஸ்,

* * *

உபயோகமுள்ள எலுமிச்சம்பழம்.—முதல் முதல் இதில் ஜலம் எவ்வளவு என்று பார்ப்போம். இதன் எடையில் 100-க்கு 89.30 பாகம் ஜலம். இதன் ரஸத்தில் இயற்கையில் நன்றாய் வடிக்கப்பட்ட மதுரமான ஜலம் இருக்கிறது. அது க்ளோரைன் கலந்த ஜலத்தைக் காட்டிலும், அதிக வலுவுள்ளதாயும், பிராணுதாரமானதாயும், இளைப்பை ஆற்றக்கூடியதாயும் இருக்கிறது. எலுமிச்சம் பழ ரஸத்தால் புக்கத்தின் கோளாறுகள் உண்டாகா. ஆனால், வெளித்தள்ளப் படாவிட்டால், இரத்தத்தை விஷமாக்கும் தன்மையையுடைய கழிவிடைகளைக் கொண்டுபோகும் நமது இடுப்புக்குளுள்ள இச்சிறு வடிக்கட்டும் கருவிகள் செவ்வையாய்த் தம்தொழிலைச்செய்யும்பொருட்டு, உபயோகிக்க வேண்டிய சுத்திகரிக்கும் வஸ்துக்களில் இது ஒன்றாகும். ஆனால், எலுமிச்சம்பழத்தில் அதிக ப்ரோடீனும் கொழுப்புமில்லை. மற்ற வஸ்துக்களில் இவை நிரம்பக் கிடைக்கின்றன. ஒவ்வொருவரும் ப்ரோடீனை அதிகமாக உண்கிறார்கள். வேண்டிய அளவுக்குமேல் கார்போஹைட்ரேட்டுகளையும் கொழுப்பையும் உண்கிறார்கள்; அதனால் ஸ்தூலித்துப் போகிறார்கள்.

எலுமிச்சம்பழத்திலுள்ள இரஸத்தை எடுத்துவிட்டு, ஜலமில்லாத வஸ்துவை மட்டும் விட்டுவைப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். இங்கே சில அற்புதமான விஷயங்கள் அநேகர் காணலாம்.

எலுமிச்சம்பழங்களை ஸைட்ரஸ் பழம் என்று சொல்லுகிறோம். அதாவது, அதில் உள்ள ஸைட்ரிக் திராவகம் முக்கியமான வஸ்துக்களில் ஒன்றாகும். ஆனபோதிலும், எலுமிச்சப்பழத்தில் காய்ச்சுப்புகள் (ஆல்கலிகள்) அதிக முள்ளதென்றும், திராவகப்பொருள்களை விட காய்ச்சுப்புக்கள் மொத்தத்தில் ஐந்து மடங்கு அதிகமிருக்கிறதென்றும் அநேகருக்குத் தெரிகிறதில்லை. ஆனது பற்றி, எலுமிச்சம்பழத்தை உபயோகிப்பதால், அதிலுள்ள ஆல்கலைன் பொருள்கள் மூலமாய் ஆல்கலைன் எதிர்த்தாக்கு உண்டாகும் என்று தெரியவருகிறது.

ஒரு எலுமிச்சம்பழத்தில் ஆறில் ஒரு பங்கு, அதாவது, தோலும் நாரும் உள்ள ஒரு கீளை பற்களுக்குப் ப்ரஷாக உபயோகப்படுத்தி, அவைகளைச் சுத்தம்

செய்யும்படி நான் வெகுகாலமாக சிபார்சு செய்து வருகிறேன். இதனால் ஈறுக்கும் பற்களுக்கும் நல்ல பலன் உண்டு. நமக்குள்ள விஷங்கொல்லி மருந்துகளில் சந்தேகமின்றி சிலாக்கியமானவைகளில் இது ஒன்று.

கையில் கறைபட்டுள்ள ஸ்திரீகள், ஒரு எலுமிச்சம்பழத்தின் தோலையும், உள்ளேயிருக்கும் நாரையும் கொஞ்சம் இரஸத்துடன் உபயோகித்தால், அந்தக் கறை உடனே நீங்கிவிடும். தேகத்தினுள்ளே சுத்தம் செய்வதற்கு ஒரு மேஜைத் தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தை ஒரு பயிண்டு ஜலத்தில் கலக்கி உபயோகித்தால் நன்ருய்ச் சுத்தமாகும்.

எனீமா கொடுப்பதானல், எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தை இரண்டு குவார்டு வெதவெதவென்றிருக்கும் வெந்நீரில் போட்டு உபயோகிக்கவும்.

எலுமிச்சம்பழத்தின் தோலையும் நாரையும் கொண்டு, ஆரோக்கியத்திற்காக கன்னம், முகத்தின் மற்ற பாகங்கள் இவைகள்மேல் நன்ருய்த் தேய்த்தால், விஷ பதார்த்தங்கள் அடங்கியுள்ள முகப்பவுடருக்காகச் செலவழிக்கும் பணம் மிச்சப்படும்.

தொண்டைப்புண் இருந்தாலும், அல்லது டிப்திரியா வரும்போலிருந்தாலும் எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தைக் கொப்புளி. பாதி எலுமிச்சம்பழ ரஸமும், பாதி தேனும் கலந்து ஒரு வேளைக்கு ஒரு ஸ்பூன் குடித்தால் கண்டத்தில் கோளாறு இருந்தால் அது தீரும்.

எலுமிச்சம், ஆரஞ்சு இந்தப்பழங்களின் தோல்களை அடுப்பின்மேலாவது, ஸ்டவ்விலாவது வதக்கிப் பொடிசெய்து மற்ற ஆகாரங்களுக்கு சுவையைக் கொடுப்பதற்காகச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

தினம் மாலையிலும், காலையிலும் ஒரு கிளாஸ் ஜலத்தில் எலுமிச்சம்பழரஸத்தை விட்டுச் சாப்பிட்டால் கல்லீரல் அடைபட்டிருந்தாலும், அல்லது கால்-ப்ளாடரில் கோளாறு ஏற்படும்படியாயிருந்தாலும் அதற்கு நல்லது.

ஒரு பங்கு எலுமிச்சம்பழ ரஸம், ஒரு பங்கு தேன், இரண்டு பங்குகள் ஒலிவ எண்ணெய் சேர்த்து ஸலாட் செய்யலாம்.

தொண்டை வரட்சிக்கும் சுரங்களுக்கும் சூடான எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தைக் கொடுக்கலாம். வேண்டுமானல் அத்துடன் தேன் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். சுத்திகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரை மட்டும் கூடாது.

காபிக்குப் பதிலாக எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தை உபயோகி. அதனல் ஸ்கர்வி வராது. வந்தாலும் சொஸ்தமாய்விடும். வாதரோகம், கவுட், ஸ்கியாடிகா, ஆர்த்ரைடிஸ் முதலிய வியாதிகளுக்கு இது ஏற்றது.

இதில் பொடாஷியம் இருக்கிறது. இது சதையின் தசைநார்களுக்கு வலியும் சக்தியைக் கொடுக்கிறது. இரத்தத்திலுள்ள சிகப்பு கார்பஸல்ஸிலும் மூளையிலும் இது முக்கியமாயுள்ள வஸ்து. சக்தியையுண்டுபண்ணுவதற்கு இது அதிக உதவியாயிருக்கிறது. எலுமிச்சம்பழத்தில் கால்ஸியம் நிரம்ப உண்டு. இது பற்களையும், மற்ற எலும்புகளையும் கட்டுவதற்கும், அவற்றைப் பழுதுபார்ப்பதற்கும் உபயோகமானது.

எலுமிச்சம் பழத்தில் மாக்னீஷியம் உண்டு; இது பற்களின் எனமலை வலுப்படுத்தும்; நுரையீரல்களின் தசைநார்களைக் காப்பாற்றும்; ஸெல்லுகளை, முக்கியமாய் நரம்பு ஸெல்லுகளைக் கட்டும்; இரத்தத்தை ஜலமயமாக இருக்கச் செய்யும்.

எலுமிச்சம்பழத்தில் நிரம்ப பாஸ்பரஸ் உண்டு. இதனல் லிஸதின் என்னும் வஸ்து உண்டாகிறது. இந்த லிஸதின் சுவாஸம் உட்கொள்வதற்கும், வெளிவிடுவதற்கும் முக்கியமானது. ஆனது பற்றி, இந்த வஸ்துவுள்ள ஆகாரங்கள், சுவாஸகாசம், ப்ரான்கைடிஸ், ஜலதோஷம் முதலிய வியாதிகளுக்கு எவ்வாறு உபயோகமுள்ளதென்பதை நாம் கண்டறியலாம்.—ஜான் மாக்ஸ்வெல், வெஜிடேரியன் மெஸன்ஜர்.—ஓரியண்டல் வாச்மென் மூலம்.

நமது நன்னாரி வேர் ஷர்ப்பத்து

இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்கு கைகண்ட மருந்து.



பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து பக்குவமாகத் தயார் செய்யப்பட்டது.

சரீரத்திலுள்ள ரத்தம் அசுத்தப்பட்டு, சினப்புகள், புண்கள் முதலியன கண்டால், அவைகளைப் போக்குவதற்கு ஒரு ஔஷதம் வேண்டாமா?



நன்னாரி வேர் ஷர்ப்பத்தானது இதற்கு ஏற்ற ஔஷதமென எல்லா தேசங்களாலும் ஒப்புக் கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. வெகு காலமாகவே இது உபயோகிக்கப்பட்டுவருவதைவிட இதற்கு வேறு அத்தாக்ஷியும் வேண்டுமோ? நன்றாகப் பக்குவம் செய்த ஷர்ப்பத்தானது மிகுந்த சக்தியுடையதாக இருக்கும். ஆனால், தயாரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை வேண்டும்.

உயர்ந்த நன்னாரி வேரில் இருந்து நமது ஷர்ப்பத்து தயாரிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. வேறு பல உயர்ந்த சரக்குகளும் இதில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. பல வைத்திய நிபுணர்களும் நமது ஷர்ப்பத்தை ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

50-வேளை சாப்பிடக்கூடிய ஷர்ப்பத்து அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 2-8-0.

— ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் —

323, தம்பு செட்டித் தெரு : : : சென்னை.

பொருளடக்கம்.

தொகுதி 13, பகுதி 8] [ஆகஸ்டு, 1936.

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆசிரியர்: டாக்டர். யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம்.பி.பி.எஸ்.

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

பொலி எருதுகளும், இந்தியாவின் ஆரோக்கியமும் க்ஷேமகரமும்

இந்தியாவின் இராஜப்பிரதிநிதியும், கவர்னர் ஜெனரலுமாகிய மேன்மை பொருந்திய லின்லித்கௌ பிரபு அவர்கள், டில்லிக்கு இரண்டு பொலி எருதுகளை இனாமாக அளித்ததில், நமது தேசத்து விவசாய அபிவிருத்திக்கு நல்ல தொடக்கம் செய்திருக்கிறார். மாடுகளை உற்பத்தி செய்யவும், விருத்தி செய்யவும் போதுமான பொலி எருதுகளைப்பரிபாலிப்பதும், தர்ம சிந்தனையுள்ளவர்களும், பொது நன்மைக்காக உழைப்போர்களும் இதுவிஷயமாகப் பொது ஜனங்களுக்கு உதவிபுரியும்படி அவர்களைத் தூண்டுதல் செய்வதும், மாகாண சர்க்காரின் கடமையாகும் என்று அவர்களுக்கு ஓர் ஓட்டுத்திரவு பிறப்பித்திருக்கிறார். மேலும், மேன்மை தங்கிய இப்பிரபு, லோகல் போர்டாரும், முனிஸிபாலிடியாரும், இந்தியாவின் எதிர்காலத்துச் சந்ததியின் தேகநிலைமை விருத்தியாகும்பொருட்டு, தங்கள் இலாகாவிலுள்ள ஏழைக் குழந்தைகளுக்கு இலவசமாகப் பால் சப்ளை செய்யவேண்டுமென்று கொஞ்சநாளைக்குமுன் அவர்களை வற்புறுத்தியிருக்கிறார். இவை நல்ல தொடக்கங்களேயாகும். பச்சாதாபக் குணமுள்ள நமது இராஜப்பிரதிநிதி, ஒரு விவசாயியாயிருப்பதனாலும், இயற்கையாகவே அவருக்கு விவசாயிகளிடத்தில் பக்ஷமிருப்பதனாலும் அவர்களுக்கு அனுகூலமான செய்கைகளைத் தவிர வேறு ஒன்றும் எதிர்பார்க்க முடியாது. அவருடைய உதாரச்செய்கைகளுக்கு நாம் அவருக்கு மிகுந்த வந்தனத்தைச் செலுத்துகிறோம். ஆனால், அவர் தப்பான ஒரு முனையில் ஆரம்பித்திருப்பதைக் கவனிக்கையில் நமக்கு விசனமுண்டாகிறது. மேன்மைதங்கிய நமது பிரபுக்குத் தெரிந்தவளவு இந்திய விவசாயிகளுக்கும் பொலி எருதுகளின் உபயோகம் தெரியவரும். வாஸ்தவத்தில், 20 அல்லது முப்பது வருடங்களுக்கு முன்பு, ஒவ்வொரு கிராமத்திலும், அல்லது ஒவ்வொரு வீட்டிலும் ஒன்று அல்லது இரண்டு பொலி எருதுகள் இருந்து வந்தன. அவைகளுக்கு நல்ல தீனி போட்டு, அவைகளை நன்றாய் வைத்துப் பாதுகாக்

கப்பட்டு வந்தன. சங்கராந்தி கழித்த மறுநாள், மாட்டுப்பொங்கலன்று, இவ்வெருதுகளைப் பொதுக்காக்ஷியில்கொண்டு நிறுத்தப்பட்டு, நல்ல மாடுகளுக்கு பரிசுகளும் அளிக்கப்பட்டு வந்தன. அந்தோ! அந்நாட்களெல்லாம் போயினவே! இப்போது இந்திய கிராமங்கள் பார்க்கப் பயங்கரமாயிருக்கின்றன. இங்கே, குட்டிச்சுவர்களும், காலி வீடுகளும், பசியினால் தளர்ந்து மெலிந்து உயிருடன் உலாவி வரும் மானிட, மிருக எலும்புக்கூடுகளுமே நமக்குக் காக்ஷியளிக்கின்றன. நாம்



சுத்தமான குழந்தைக்கு, சுத்தமான பால் வேண்டும்.

இதை மிகைப்படுத்தியாவது, நடுங்கும்படி செய்யும்பொருட்டாவது இம்மாதிரி வர்ணிப்பதாக எண்ணக்கூடாது. நம் நாட்டின் இந்தப்பாகத்தில் 50 வருடங்களுக்கு முன்னே கிராமங்கள் இருந்த ஒரு நிலைமையையும், இப்போதுள்ள நிலைமையையும் ஒத்திட்டுப் பார்ப்பதற்கு நமக்குச் சந்தர்ப்பம் நேரிட்டிருப்பதால், நாம் உள்ளதை உள்ளபடியே உரைக்கின்றோமேயொழிய வேறல்ல. கிராமத்தார் அநேகர் தினத்திற்கு ஒருவேளை ஆகாரமாவது கிடைத்தால் போதுமென்று, தொழிலை நாடி அருகிலுள்ள பட்டணங்களுக்குப் போய்விட்டனர். இங்கேயும், தேவைக்கு மேலே நபர்கள் இருப்பதால், அநேகர் வேலையின்றிப் பட்டினி கிடக்க வேண்டியிருக்கிறது. பட்டணங்களிலும் நகரங்களிலும் வேலையில்லாமல் திண்டாடுபவர்களைத் திரும்பிக்கிராமங்களுக்குப் போகும்படிச் சொல்லப்படுகிறது. இவ்வாறாக, ஷில்லாவிற்கும் ஸெரிபிடிஸுக்குமாக (அதாவது, ஒரு சங்கடத்தை விட்டு, மற்றொரு சங்கடத்தை அனுபவிக்க இவர்கள் அலைந்து திரிகிறார்கள். இப்போது கிராமத்தாருக்கு உண்ண உணவு வேண்டுமேயொழிய, பொலி எருதுகள் தேவையில்லை. தென் இந்தியாவின் கிராம நிலைமையை விசாரிக்கும்பொருட்டு நியமிக்கப்பட்ட ஸ்பெஷல் ஆபீஸர் ரிபோர்ட்டுப்படி, ஒரு விவசாயியின் வருஷவருமானம் ரூ. 30. இத்தொகையைக் கொண்டு, தன்னையும், தன் மனைவியையும், ஒன்று அல்லது இரண்டு குழந்தைகளையும் போஷித்துக் கொள்ளவேண்டும். இது முடியாத காரியம். ஆனதுபற்றி, கிருஷியையும், கால்நடையையும் விருத்திசெய்ய ஆரம்பிக்குமுன், அவன் பொருளாதார நிலைமையை முதல் முதல் விருத்திசெய்ய எத்தனிக்கவேண்டும். 1932-ம் வருஷம் கேப் டவுனில் ஹெல்த் ஆர்கனைஜேஷன் ஆப் தி லீக் ஆப் நேஷன்ஸ் (அதாவது, சர்வ தேச சங்கத்தின் ஆரோக்கிய ஸ்தாபன) ஆதீனத்தின்கீழ்நடந்த கூட்டத்தின் தீர்மானத்திற்கு நாம் சொல்வது ஒத்திருக்கிறது. அந்தத் தீர்மானம் பின்வருமாறு: "ஆரோக்கிய நிலைமைகளை விருத்தி செய்வதில் முக்கியமானவை, ஜனங்களின் பொருளாதார நிலைமையை விருத்தி செய்வதற்குச் செய்யும் உபாயங்களேயாகும். இதனால் ஒரு தேசத்தின் ஆரோக்கிய நிலையை விருத்திசெய்வதற்கு முக்கியமான இரண்டு அம்சங்கள்—அதாவது, உண்ண உணவும், குடியிருக்க வீடும்—தாமாகவே, வேறுவித முயற்சியின்றி விருத்தியாகும்".

இப்போது கால் நடையை முதலில் எடுத்துக்கொள்வோம். அவற்றின் நிலை

மையை விருத்திசெய்ய வேண்டுமானல், தீனி முக்கியம் வேண்டும். கிராமங்களில் இப்போது மேய்க்கால்களே கிடையாது. காடுகளில் கால் நடைகள் காலை வைக்கக் கூடாது. முன்னிருந்த பொது மேய்க் கால் புறம்போக்குகளைச் செய்கால் நில மாக்கி, அவற்றினின்றும் வரி வசூலிக்கப் படுகிறது. பசுக்கள் ஸத்து நிரம்பிய பாலைக்கொடுக்க வேண்டுமானல் பச்சைப் புல்லை மேயவேண்டும். வைக்கோல் உத வித் தீனியேயொழிய, முக்கிய தீனி யாகாது. என் விவசாயிகள் புல்லைப் பயிரிட தங்கள் நிலத்தில் சில ஏகராக்களை ஒதுக்கி வைக்கக்கூடாது என்கிற கேள்வி பிறக்கக்கூடும். இந்தியாவில் துண்டுப் பட்டாக்கள் அதிகமாயிருப்பதால், இம் மாதிரி செய்வது சாத்தியமன்று. ஆனது பற்றி, மாடு மேய்வதற்காக சர்க்காரார் ஒதுக்கி வைக்கப்பட்ட காடுகளை விட வேண்டும்.

இரண்டாவது, மாடுகளுக்குப் போதிய அளவு தவிடு வேண்டும். கைக்குத்தல் இருந்த காலத்தில் நேர்த்தியான தவிடு அகப்பட்டுக்கொண்டிருந்தது. இப்போது இயந்திரத்தில் குத்தும்போது, உமிதான் கிடைக்கிறதேயொழிய, தவிடு கிடைக்கிற தில்லை. இதை மாடுகள் பிரீதியுடன் தின் கிறதில்லை. எப்படி இயந்திரத்தில் குத்தின அரிசி மானிடரின் ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதலோ, அப்படியே அந்தத் தவிடும் மாடுகளின் ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுத லானது. அரிசி குத்தும் இயந்திரங் களை நிறுத்தவேண்டும். இது சர்க்கா ருடைய உதவியின்றி செய்ய முடியாது. மூலை முடுக்குகளிலெல்லாம் அரிசிகுத்தும் இயந்திரங்களைக் கட்ட உத்திரவுகொடுத்து விட்டு, கைக்குத்தல் அரிசியையே உண் ணுங்கள் என்று ஜனங்களுக்குச் சொல் வதில் பிரயோஜனமில்லை. இயந்திரக்குத் தல் சிக்கனமான விஷயம்; தேகத்திற்குச் சிரமமில்லை. ஆனதுபற்றி, ஜனங்களை அதைச் செய்யவேண்டாமென்று சொல் வதில் பிரயோஜனமில்லை. இயந்திரங் களை இல்லாதிருந்தால் விதியில்லை என்று கைக்குத்தலுக்குத் திரும்புவார்கள்.

மாட்டுக்குத் தொழுவங்கள் கட்டுவது மூன்றாவது விஷயம். மாட்டுக்குச் சொந் தக்காரனே இருட்டான, அழுக்குப்படிந்த ஓலைக்குடிசையில் வசிக்கும்போது, சுகா தாரமுள்ளதும், வெய்யல், மழை இவற்றி னின்றும் பாதுகாக்கக் கூடியதுமான தொழுவம் கட்டுவது, அவன் தீர்க்க வேண்டிய ஒரு பொருளாதாரப் பிரச்சனை யாகும்.

அநேக கிராமங்களில், முக்கியமாய்க் கோடை காலத்தில் தண்ணீர் கிடைப்ப தரிது. மாட்டின் அபிவிருத்திக்கு இது ஒரு முட்டுக்கட்டை. ஒவ்வொரு கிரா மத்திற்கும் போதுமான தண்ணீர் சப்ளை செய்வது சர்க்காரார் பொறுப்பாகும்.

ஆகாரத்திற்காகமாடுகளைக்கொல்வதும் அதிகமாக மாடுகளை வெளிப்பிரதேசங் களுக்கு ஏற்றுமதி செய்வதும், கஷ்ட காலத்தில் இப்போது பொன்னை விற்கிற மாதிரி, சொந்தக்காரர்கள் தம்மாடுகளை விற்பதற்குத் தூண்டுகோலாக விருக்கின் றன. முக்கியமாய் பசுக்களை முற்காலத் தில் அடிமாட்டிற்கு விற்கிறதில்லை. அக் காலத்தில் இந்தியாவில் பசுக்களை தெய்வ மாகக் கொண்டாடப்பட்டு வந்தன. அவைகள் இயற்கையாகச் சாகிற வரை யில், அவைகளை நன்றாய்ப் பாதுகாத்துப் போஷிக்கப்பட்டு வந்தன. மாடுகளை ஏற்றுமதி செய்வதை சர்க்காரார் நிறுத்த வேண்டும். இப்போது மாடுகள் குறை வாயிருப்பதற்குக் காரணம், முழுதிலு மிராவிட்டாலும், பாதியாகிலும் மாடுகளை ஏற்றுமதி செய்வதனாலேயே; அதாவது, சரியாய்ச்சொல்லுமிடத்து, மாமிச வியா பாரத்தினாலேயாம்.

அடுத்தபடி, பால் சப்ளை செய்வதைக் குறித்துச் சொல்லும்போது, பால், சிறு வர்களுக்கும், வயது முதிர்ந்தவர்களுக் கும், கிழவர்களுக்கும், புருஷர்களுக்கும், ஸ்திரீகளுக்கும், குழந்தைகளுக்கும், ஓர் பூரண ஆகாரமென்பதில் ஐயமில்லை. பாலின் குறைவைச் சரிப்படுத்த முயல் வது ஒருபக்கமிருக்க, பால் கலப்பட மாவதில் அபாயம் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

இது முக்கியமாய் நகரங்களிலும் பட்டணங்களிலும் உண்டு. சர்க்காரும், லோகல் போர்டாரும் இம்மாதிரி பால் அடியோடே கலப்படமாவதை நிறுத்த தகுந்த ஏற்பாடுகள் செய்யவேண்டும்.

மேலும், பாலானது காசநோய்க்கிருமி சம்பந்தப்படாததாய் இருக்கவேண்டும். கறக்கும் பசுக்களைப் பரிக்ஷித்துப் பார்த்து தக்க அதிகாரிகள் தகுந்தவையென்று சொல்வதோடு, பாலையும் ஸப்ளை செய்யுமுன், சோதித்துப் பார்த்தாலொழிய, காசநோயால் உண்டாகக்கூடிய அபாயம் எப்போதும் அதில் ஒளிந்துகொண்டிருக்கும்.

மேலும், ஜனங்கள், தேயிலை, காப்பி முதலிய பானங்களைக் குடிக்கும்படித் தூண்டுதல் செய்யப்படுகிறார்கள். கிடைக்கக்கூடிய கொஞ்சம் பாலும் அவற்றுடன் கலந்து குடிக்கப்படுகிறது. இப்போது ஜனங்கள் காபின் என்னும் விஷத்தைக் குடிக்கிறார்களேயொழிய, பாலைக் குடிக்கிறதில்லை. காபி, தேயிலை விஷயமாகச் செய்யப்படும் பிரசாரம் மிகுந்த பலமாயும் வசிகரமாயுமிருப்பதால், அவைகளை உபயோகிக்கக்கூடாதென்று எதிர் பிரசாரம் என்ன செய்தபோதிலும், எதிர் நிற்க முடியாமல் பலனற்றுப் போய்விடுகிறது. இந்தப் பிரசாரத்தை நிறுத்த சர்க்காரால் முடியுமா?

கடைசியாக, சில செயற்கைப்பால்கள் இந்தியாவில் கடைகளில் குவிந்து கிடக்கின்றன. அப்போது கறந்த பசும்பாலோடு இவற்றை ஒப்பிடமுடியாது என்று நன்றாய்த் தெரிந்திருப்பதுபற்றியும், இந்தப் பால்களைச் சிசுக்களுக்குத் தாய்முலைப் பாலுக்குப் பதிலாக உபயோகப்படுத்தப் படுகிறதென்று தெரிந்திருப்பதுபற்றியும், அச்சரக்குகளின் இறக்குமதியைச் சர்க்கார் நிறுத்த முடியுமா?

இப்போது ஜனங்கள் உண்ணும் நெய்யோ, அதிக கலப்படமுள்ளதாயிருக்கிறது. கடைகளில் நாற்றமெடுத்த காய்கறிக்கொழுப்போ, அல்லது மிருகக் கொழுப்போதான் நெய் என்று விற்கப்படுகிறது. இந்த நெய்யை விற்கவொட்டாமல்தடுப்பதற்கு சர்க்காரும் லோகல் போர்டாரும் பலமான முயற்சிகள் இதுகாறும் எடுக்கக் காணேம்.

இவ்வாறாக, மாடுகள் விஷயமாகவாவது, மனிதர்களின் போஷணை விஷயமாகவாவது அபிவிருத்தி செய்வதற்கு முன்னால், அநேகதிருத்தங்கள் செய்யவேண்டியிருக்கின்றன. இவை செய்யாவிடில், கவர்ன்மெண்டார், லோகல் போர்டுகள், தர்ம சிந்தனையுள்ளவர்கள் இது விஷயமாகச் செய்யும் முயற்சிகள் யாவும் வியர்த்தமாய் முடிவதுமன்றி, ஜனங்களுக்கு நீடித்த பலன் ஏற்படாதென்று நாம் சொல்ல நேரிடுகிறது.

ஆகார விஷயமாக ஒரு தமிழ்க்கவிராயர் பின் வருமாறு சொல்லியிருக்கிறார்:—

"பாலுண்போம்......மூலஞ்சேர் கறிநுகரோம்
மூத்த தயிர் உண்போம்......முன்னாளிற் சமைத்தகறி
அமுதெனினும் விரும்போம்......ஞாலந்தான் கிடைத்திடினும்
பசித்தொழிய உண்ணோம்......நமனார்க்கிங் கே தகவை
காமிருக்குமிடத்தே".

இதனால் தமிழ் நாட்டார் முன்னாளில் பால் ஆகாரத்திற்கு முதன்மை ஸ்தானம் அளித்ததாக ஏற்படுகிறது.—ஆ. தீ. ஆசிரியர்.

---

*குழந்தைகளுக்கு ஆமணக்கெண்ணெயால் உண்டாகும் குணமும் அவகுணமும்

டாக்டர் எம். ராயன், எம்.டி.,
பெங்களூர்.

சீமாட்டிகளே! சீமான்களே!!

நான் இன்றையப் பிரசங்கத்திற்கு பொறுக்கி எடுத்த விஷயமோ, பெருத்த கூட்டத்தைச் சேர்க்கக்கூடியதற்குத்தக்க விஷயமல்லவென்று எனக்கு நன்றாய்த் தெரியும். ஏனெனில், இதன் தலைப்பும் மனதைக் கவரும்படியானதன்று. இதன் பெயரும் நூதனமானதன்று. சல்வியில் சிரத்தையை உண்டுபண்ணக்கூடிய விஷயமுமன்று; ஒருவனுடைய ஆவலைத் தூண்டுதல் செய்யக்கூடியதுமன்று. இது ஆமணக்கெண்ணெயைப்பற்றிச் சொல்லப்படுவது. இது பேதியாகும் எண்ணெயென்று யாவருக்கும் தெரியும். அதன் பேரைச் சொன்னாலே அநேகருக்கு அருவெறுப்பு உண்டாகிறது. அதன் பேரைச் சொன்னமாத்திரத்திலேயே எவ்வளவு அதிருப்தியுண்டானபோதிலும், புராதன கால முதற்கொண்டு சிசுக்களுக்கு இந்த ஒரு மருந்துதான் ஏற்றதென்று அங்கீகரிக்கப்பட்டு வந்திருக்கிறது. இந்தியர் வீடுகளில் இந்த மருந்து ஒன்றைத்தான் அதிகமாக உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. சிசுக்கள் பிறந்தவுடனே, இந்த மருந்தைத்தான் அவைகள் ருசி பார்க்கின்றன. ஆமணக்குஞ்செடி சர்வசாதாரணமானது. இந்தியாவின் காடுகளில் ஏராளமாய் அகப்படக்கூடியது. இந்தியா முழுதிலும், முக்கியமாய் சென்னை, பம்பாய், வங்காளம் என்னும் மாகாணங்களில் பயிராக்கப்படுகிறது. இச்செடியில் இரண்டுவிதங்கள் உண்டு. ஒன்று பெருத்த செகப்பு விதைகள் உள்ளவை. மற்றொன்று சிறிய சாம்பல் நிறமுள்ள விதைகள் உள்ளவை. இவற்றினின்றும் இறக்கிய எண்ணெய் அநேக விதங்களாக உபயோகப்படுத்தப் படுகிறது. அதாவது, விளக்கெரிவதற்கு, எல்லாவித இயந்திரங்களுக்கும் வழவழப்பு உண்டாகும்படிச் செய்வதற்கு, ஸோப்புகள், மெழுகுவத்திகள், போடாசம் முதலியன தயாரிக்க, காகிதம் செய்வதற்கு, தோலைப் பதனிடல் முதலிய விஷயங்களுக்கு உபயோகப்படுத்தப் படுகிறது. மானிடர், மிருகங்கள் இவைகளுக்குப் பேதி மருந்தாகவும் உபயோகப்படுத்தப் படுகிறது.

இது பேதியாவதற்கு உபயோகமானதென்று யாவருக்கும் தெரியும். ஆனால், எந்தெந்த வியாதிக்கு உபயோகிக்கலாம் என்று தெரியாமல் கண்டபோதெல்லாம் அநேக குழந்தைகளுக்குக்காணும் அநேக வியாதிகளுக்கு இதை உபயோகப் படுத்தப்படுகிறது. இதை சகல ரோஹ நிவாரணியென்றும், ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கும் மருந்தென்றும் கருதப்படுகிறது.

சில வீடுகளில், தினம் சிசுக்களுக்கு ஆமணக்கெண்ணெய் போட்டப்படுகிறது. அவரவர் வழக்கப்படி சிலர் ஒன்றுவிட்டு ஒருநாள் போட்டுகிறார்கள். சிலர் 4 நாள் அல்லது 8 நாளைக்கொருதரம் போட்டுகிறார்கள். சில வீடுகளில், தினம் சில துளிகள் தாய் முலைப்பாலில் விட்டுக் கலக்கிப் போட்டி, வாரத்திற்கு ஒருமுறை முழுப்பிரமாணம் போட்டுகிறதுமுண்டு.

இந்தப் பழக்கம் சிசுவிற்கு நான்குமாதமாகும் வரையில் அனுசரித்து வரப்படுகிறது. சில சமயங்களில் 12 மாதமாகும் வரையிலும் செய்யப்படுகிறது. சிசுக்கள் ஆரோக்கியமாயிருந்தாலும், இல்லாவிட்

* பெங்களூர் விடி பிராஞ்சு இந்திய செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தார் ஆதீனத்தின்கீழ் குழந்தை வாரத் திருவிழாவின்போது ஸனாதன ஸ்திரீ ஸமாஜில் 1936ஹு மேமீ 8உ செய்த ஒரு பிரசங்கம்.

டாலும் வம்சபாரம்பரையாய் இப்பழக்கம் வந்துகொண்டிருக்கிறது. இதனால் இப் பேதைச் சிசுக்களின் இரைப்பைகள் ஆமணக்கெண்ணெய்ப் பாண்டங்களாக மாறிவிடுகின்றன. ஒருவேளை, குழந்தைக்கு எண்ணெய்ப் போட்டாதிருந்து, அது சிடுசிடென்று அழுதுகொண்டிருந்தால், உடனே மாமியார் மருமகளை அவளின் அசட்டைக்காகக்கண்டிப்பாள். அண்டை அயலிலுள்ளவர்களும் 'குழந்தைக்கு எண்ணெப் போட்டாமல் எது மருமகள் ஏனோ தானோவென்று இருக்கிறாள்' என்று அவள்மேல் சொட்டுவைப்பார்கள். பக்ஷமுள்ள சிநேகிதி குழந்தையைப் பார்க்கவேண்டுமென்று வீட்டிற்கு வந்ததும், குழந்தையின் இருப்பைக் கவனித்து, தாயைத் தூஷித்து, உடனே குழந்தைக்கு எண்ணெய் போட்டு என்று சொல்லிப்போவள். குழந்தை ஆரோக்கியமாக இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், இது இந்திய வீடுகளில் தினம் நடக்கக்கூடிய சம்பவம். குழந்தைகளுக்கு எத்தனைதரம் எண்ணெய் போட்டுகிறீர்கள் என்று தாய்மார்களை ஒரு சுவல்ப கேள்வி கேட்டாலோ, உண்மை வெளிவரும்.

தாய் ஆரோக்கியமாக இருந்து, குழந்தை காலக்கிரமப்படி தாய்ப்பால் ஊட்டுவதாயிருந்து, குழந்தையும் சிரித்து விளையாடிக்கொண்டிருந்து, மலம் தினம் ஒழுங்காய்க் கழிந்து, அது நன்றாய்த் தூங்கி, அப்போதைக்கப்போது வளர்ந்துகொண்டும் வந்தால், அத்தனைதரம் அதற்கு ஆமணக்கெண்ணெய் போட்டும்படியான நோய்க்குறிகள் ஒன்றுமில்லை என்றர்த்தம். ஆனால், சில தாய்மார்கள், குழந்தை சீக்கிரம் நன்றாய் வளரவேண்டுமென்கிற ஒரு போவாவினால், அதற்குத் தாய்ப்பாலுடன் பசும்பாலையும் போட்டி., அநேக பாஷைகளில் மனதைக் கவரும்படியான குழந்தைகளின் படங்களுடன் பிரசுரம் செய்யப்பட்ட விளம்பரங்களில் கண்டுள்ள செயற்கை ஆகாரங்களையும் ஊட்டி, ஜீரணக்கோளாறுகளை உண்டாக்கி விடுகிறார்கள். தாயின் தவறுகளுக்காக குழந்தைக்கு ஆமணக்கெண்ணெய் போட்ட வேண்டியிருக்கிறது. அதுவும் போதாமல் ஆமணக்கெண்ணெய்க்குச் சமானம் என்று இப்போது யாவராலும் கொண்டாடப்பட்டு வரும் க்ரைப் வாடரையும் போட்டுகிறார்கள். ஆமணக்கெண்ணெய் குழந்தைகளுக்குத் தக்க மருந்தே. ஆனால், எச்சமயத்தில் அதைக் கொடுக்கவேண்டுமென்பதை தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஆமணக்கெண்ணெயை எப்போது கொடுக்கவேண்டுமென்பதைச் சொல்லப் புகு முன், ஆமணக்கெண்ணெயைப் பற்றியே சிலவார்த்தைகள் சொல்லுகிறேன்.

முக்கியமாய் குழந்தைகளுக்கென்றே கடைகளில் (மக்கள எண்ணெய் என்னும் பெயரால்) அநேகவித எண்ணெய்கள் தயாரித்து விற்கப்படுகின்றன. சில எண்ணெய்கள் எவ்வளவு தேவையோ, அதற்குமேற்கொண்டு பேதியாகி, வயிற்றுவலி உண்டாக்குகின்றன. இம்மாதிரியானஎண்ணெய்களைத்தவிர்க்கவேண்டும்.

நாம் உபயோகிக்கும் எண்ணெய் சுத்தமானதாயும், நூதனமானதாயும் இருக்க வேண்டும். அது தெளிவாயும், மணமற்றதாயும், எறக்குறைய நிறமற்றதாயுமிருக்கவேண்டும். இது விதைகளிலிருந்து செக்கில் ஆடி எடுத்ததாயிருக்க வேண்டும். இதற்குப் பச்சையாய் ஊற்றின ஆமணக்கெண்ணெய் என்று பெயர். இது சுவல்ப விலைக்குப் புட்டியில் போட்டு, லேபில் ஒட்டி விற்கப்படும். நீ ஒரு புட்டி ஆமணக்கெண்ணெய் வாங்கினால், அதை மற்ற மருந்து புட்டிகளுடன் ஒரு பாசை பிடித்த பழைய அலமாரியின் மூலையில் போட்டு வைக்காதே. மேலே மூடியுள்ள கார்க் விழுந்து போனால், வேறொன்று வாங்கிப்போடு. பழந்துணியையோ, காகிதத்தையோ சுருட்டி அடைக்காதே. லேபிலின்மேல் எண்ணெய் வழியவிட்டு அதை அழுக்காக்காதே. எப்போதும் அந்த புட்டியைச் சுத்தமாய் வைத்திரு. அதைச் சரியான இடத்தில் வை. அதற்கென்று தனியாக அலுமினியம் அல்லது வெள்ளி தேக்கரண்டி உன் சக்திக்குத் தக்கபடி வாங்கி அதன் அருகில் வைத்திரு. அல்லையை

(பாலாடை அதாவது, குழந்தைகளுக்கு பால் போட்டும் கிண்ணத்தை)க் காட்டிலும், எண்ணெயை அளக்க தேக்கரண்டி சிரேஷ்டம்.

ஒரு வயதிற்குட்பட்ட சிசுக்களுக்கு வழக்கமாய் ஆமணக்கெண்ணெய்போட்ட வேண்டிய திட்டம் அரை முதல் ஒரு தேக்கரண்டியாகும். அது முலைப்பாலிலோ, பசும்பாலிலோ சேர்த்துக் கலக்கிக் கொடுக்கப்படும். சில சமயங்களில் க்ரைப் வாடரிலாவது அல்லது ஓமம் வாடரிலாவது கலக்கிக் கொடுப்பதுண்டு. அது உள்ளே போய் வேலை செய்வதற்கு நான்குமணி நேரம் பிடிக்கும். ஓட்டைக் குடா(துர்ப்பலமான குடா)லாயிருந்தால், சில சமயங்களில் இன்னும் சீக்கிரத்திலேயே பேதியாய் விடும்.

குழந்தைகளுக்குப் பயமில்லாமல் கீழே சொல்லும் வியாதிகளுக்கு ஆமணக்கெண்ணெய் போட்டலாம். நல்ல ஆரோக்கியத்திலிருக்கும்போது திடீரென்று குழந்தைக்கு மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டால், (அதாவது, சாதாரண மலச்சிக்கலுக்கு) மலம் கழியும்படிச் செய்வதற்கு ஒரு முழுடோஸ் ஆமணக்கெண்ணெய் போட்டலாம்.

சாதாரண பேதியில், அது கண்ட ஒரு நாள் அல்லது இரண்டுநாளைக்குள், அந்தக் கோளாறின் மூலகாரணத்தை ஒழிக்கும் பொருட்டு, ஒரு டோஸ் ஆமணக்கெண்ணெய் கொடுக்கலாம்.

முக்கியமாய் குடலிற்குள் அழற்சியை உண்டுபண்ணக்கூடிய வஸ்து ஏதாகிலும் உண்டென்று சந்தேகமிருந்தால், அப்போது கொடுக்கலாம்.

குடலின் கீழ்ப்பாகம் கெட்டுப்போய் இரத்தத்துடனாவது, அல்லது இரத்தம் இல்லாமலாவது சீதம் வந்தால் அதற்கு 4 அல்லது 5 துளிகள் 6 மணிக்கொரு தரம் ஆமணக்கெண்ணெய் கொடுக்கும் பக்ஷத்தில் உபயோகமாகவிருக்கும். இந்த கேசுகளில் பெருத்த டோஸ்கள் அடிக்கடி கொடுக்கக்கூடாது.

சரி தப்பிய ஆகாரத்தினால் குழந்தைகள் கூச்சலிட்டுக்கொண்டு இசிப்பினால் வருந்தினால் ஒரு டோஸ் ஆமணக்கெண்ணெய் கொடுக்கலாம். குழந்தைகளுக்குப் பல் முளைக்கும்போது, சுவல்ப ஜுரமிருந்தாலாவது, அல்லது ஈறில் அதிக நோயிருந்தாலாவது ஒரு தேக்கரண்டி எண்ணெய் மலம் கழிவதற்குக் கொடுக்கலாம்.



குழந்தையின் கண்களுக்கு எண்ணெயை அறக்கிக்கட்டுவது ஒரு பிசகான முறை.

பின்வரும் கேசுகளில், மேலே தடவுதற்கு ஆமணக்கெண்ணெய்உபயோகமாகவிருக்கும்: கண்களை மிருதுப்படுத்துவதற்கு இது உபயோகமானது. கண்நோய் ஆரம்பத்தில், சரியான சிகிச்சை செய்து கொள்ளுமுன், சில துளிகள் கண்களில் விட்டுக் கொள்ளலாம். கண்ணில் தூசு துப்பு ஏதாகிலும் விழுந்து அழற்சி உண்டாகி, குழந்தை கண்ணை அறக்கி அலறிக் கொண்டிருந்தால், சில துளிகள் எண்ணெயைக் கண்ணில் விட்டால் மிருதுவாகும்.

கெட்டியான மலம் கழிந்து, அதனால் தோல் உறிந்துபோயிருந்தால், அதை மிருதுப்படுத்த குண்டியில் எண்ணெயைத் தடவலாம். சர்மம் வறண்டுபோய் செதில்கள் இருந்தால், கொஞ்சம் எண்ணெய் தடவினால் அது மிருதுவாகும். உள்ளே

வாயு தங்கியிருந்து, அதை வெளித்தள்ள, கொஞ்சம் ஆமணக்கெண்ணெயைக் கையில் தடவிக்கொண்டு, அடிவயிற்றைப் பிடித்துவிட்டுக்கொண்டால் நல்லது. நல்ல ஜுரம் காயும்போதும், மூக்கிலிருந்து சளி கொட்டிக்கொண்டிருக்கும்போதும், மார்பில் சளி கட்டிக்கொண்டு, உஜ் என்னும் சப்தமுண்டாகும்போதும், ஆமணக்கெண்ணெய் கொடுக்கக்கூடாது. முக்கியமான மற்ஜோர் விஷயம் சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. அதாவது, குழந்தைகளுக்கு வாலாயமாய் மலச்சிக்கல் இருந்தால், அப்போது ஆமணக்கெண்ணெய் அதற்குச் சரியான மருந்தன்று.

அது குடலின் மந்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும். குழந்தைகளிடம் இதைச் சகஜமாய்க் காணலாம். இந்த மருந்துக்குப் பேதியாகும் குணம் இருப்பதுடன் மலச்சிக்கலை உண்டுபண்ணும் குணமுமுண்டு. முழு டோஸ் கொடுத்த பிறகு இப்பலன் இதற்கு உண்டாகும். வழக்கமாய் மலச்சிக்கல் இருந்து, குழந்தைக்கு பேதியாவதற்குச் சாதாரணமாய் செய்யும் சிகிச்சைப்படி எண்ணெய் போட்டினுல் ஒவ்வொருதரமும் பேதியான பிறகு, மலச்சிக்கல் உண்டாகும். அதனுல் மேலும் மேலும் மலச்சிக்கல் உண்டாவதற்கு இது ஒரு தூண்டுகோலாம். இந்த நீடித்த மலச்சிக்கலினுல் போஷணை கம்மிப்படுகிறது. அதனுல் தேக எடை அதிகமாகிறதில்லை. அடிக்கடி வாந்தி எடுக்கும்; குழந்தை கூக்குரலிட்டு அழும், வயிறு உப்பலத்துடன் வயிற்று நோய் முதலியன உண்டாகும். இந்த மலச்சிக்கலை நிவர்த்தி செய்யும் அவாவினுல் தாய், தனக்குப் பிரியமாயும், யாவரும் கையாளும்படியானதாயும், கைக்குக் கிடைத்ததாயும், ஒவ்வொரு வீட்டிலும் சுளுவில் கிடைக்கக் கூடியதுமான ஆமணக்கெண்ணெயைப் போட்டுகிருள். இந்தத் தீங்கு மாறி மாறி வந்துகொண்டு, கடைசியில் குழந்தையின் தேகத்திற்குப் பாதகத்தை விளைவிக்கிறது. இவை அபூர்வமானவையல்ல; சகஜமானவை. பெங்களூரில் என்னுடைய வைத்தியத்தொழிலில் இம்மாதிரி கேசுகள் அநேகம் பார்த்திருக்கிறேன். நீடித்தமலச்சிக்கலுக்கு ஆமணக்கெண்ணெய் ஏற்ற மருந்தன்று. அதற்குத் தக்க சிகிச்சை குழந்தை ஆஸ்பத்திரிகளிலும், அங்கங்கேயுள்ள ஆஸ்பத்திரிகளிலும், இதர வைத்தியர்களிடத்திலும் கிடைக்கும்.

இந்த எச்சரிக்கை தாய்மார்களுக்கு மட்டுமன்று; சிசு சம்ரக்ஷணைக்காக உழைப்போர், லேடி ஆரோக்கியப் பார்வையிடுவோர், நர்சுகள், தாதிகள் முதலிய யாவருக்குமே கொடுக்கப்படுகிறது. இவர்கள் குழந்தைகளுக்கு ஆமணக்கெண்ணெயின் குணத்தையும், அவ்குணத்தையும்பற்றி உபயோகமான போதனையைக் கொடுக்கவேண்டும்.

சீமாட்டிகள், சீமான்களே! இன்றிரவு பிரசங்கம் முடிந்துவிட்டது. உங்களுக்குத் தெரியாத நூதனமான விஷயம் ஒன்றும் சொல்லாதிருந்தால், உங்கள் காலத்தை வீணுய்க் கழித்ததற்காக என்னை மன்னிக்கவேண்டும். உபயோகமான விஷயம் ஏதாகிலும் சொல்லியிருந்தால், பின்னிட்டு வரப்போகிற சந்ததியாரைக்குறித்தும், எவர்களுடைய ஆரோக்கியம், ஆண்மைக்குணம், பெண்மைக்குணம் இவற்றின்மேல் நமது தேசத்துவலுவும், கௌரவமும், க்ஷேமமும் பொருந்தி நிற்கின்றனவோ, அவர்களுக்குக் காரணமாயுள்ள பேதமையுள்ள குழந்தைகளின் நன்மையைக்குறித்து இப்பிரசங்கம் செய்திருக்கிறேன்.

நீங்கள் இதுவரையில் பொறுமையுடனிருந்து இதைக் கேட்டதற்கு நான் வந்தனம் அளிக்கிறேன்.

கேசத்தின் (மயிரின்) பாதுகாப்பு

டாக்டர் டி. ஆர். பிரம், எப்.ஆர்.ஸி.எஸ். (இங்கி.), எல்.ஆர்.ஸி.பி. (லண்டன்),
நாஷனல் மெடிகல் காலேஜ், பம்பாய்.

நமது தேசத்தின் சீதோஷ்ண ஸ்திதி உஷ்ணமானபடியினுலே ஒவ்வொருவரும், ஸ்திரீயானாலும், புருஷனானாலும், தம் கேசத்தை ஸ்நானம் செய்யும்போதாவது அல்லது தனிமையாகவாவது அலம்புவதுண்டு. ஆனால், கேசத்தைப்பற்றித் தெரிந்துகொள்ள வேண்டுமென்கிற சிரத்தையுள்ளவர்கள் ஒருவருமில்லை. ஒருவன் அல்லது ஒருவளுடைய அந்தத்தை ஆக்குவதிலும் அழிப்பதிலும் கேசத்தின் பங்கு அதிகமாயிருக்க, இது ஆச்சரியத்தை விளைவிக்கிறது.

கேசம் என்பதென்ன? இது சர்மத்தின் உபகரணமான ஒரு பொருள். சர்மத்தின் சில ஸெல்லுகள் கேச பாலிகல்களை உற்பத்தி செய்யும்படியான விசேஷத்தொழிலை ஏற்றுக்கொண்டிருக்கின்றன. அவற்றின் வாய்க்காலிலிருந்து வெயர்வைக் கோளங்களும், கொழுப்புக் கோளங்களும் வெளியாகின்றன. முன் சொல்லியவை வெயர்வையை உற்பத்தி செய்கின்றன. இதில் தேகத்தின் சில கழிவிடைகள் தங்கியிருக்கின்றன. பின் சொல்லியவைகளில், ஒரு கொழுப்பு வஸ்து உண்டாகிறது. இது கேச பாலிகல்களையும், சர்மத்தையும் மழமழப்பாகச் செய்கிறது.

கேசத்தின் தொழில் பெரும்பாலும் பாதுகாக்கும் தொழிலேயாம். மீசையிலுள்ள மயிர், மனிதன் அதை அற க்ஷவரம் செய்துகொண்டு விட்டாலொழிய, ஸ்திரீக்கும் புருஷனுக்கும் உள்ள வித்தியாஸத்தைக் காண்பிக்கும் குறியாகும்.

நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கு சர்மத்தின் சுத்தம் எவ்வாறு அவசியமோ, அவ்வாறே நிரம்பக் கேசமுள்ள பாகங்கள் அதாவது, மண்டை, அக்குள், மர்மஸ்தானங்கள் இவைகளுக்கும் சுத்தம் வேண்டும்.

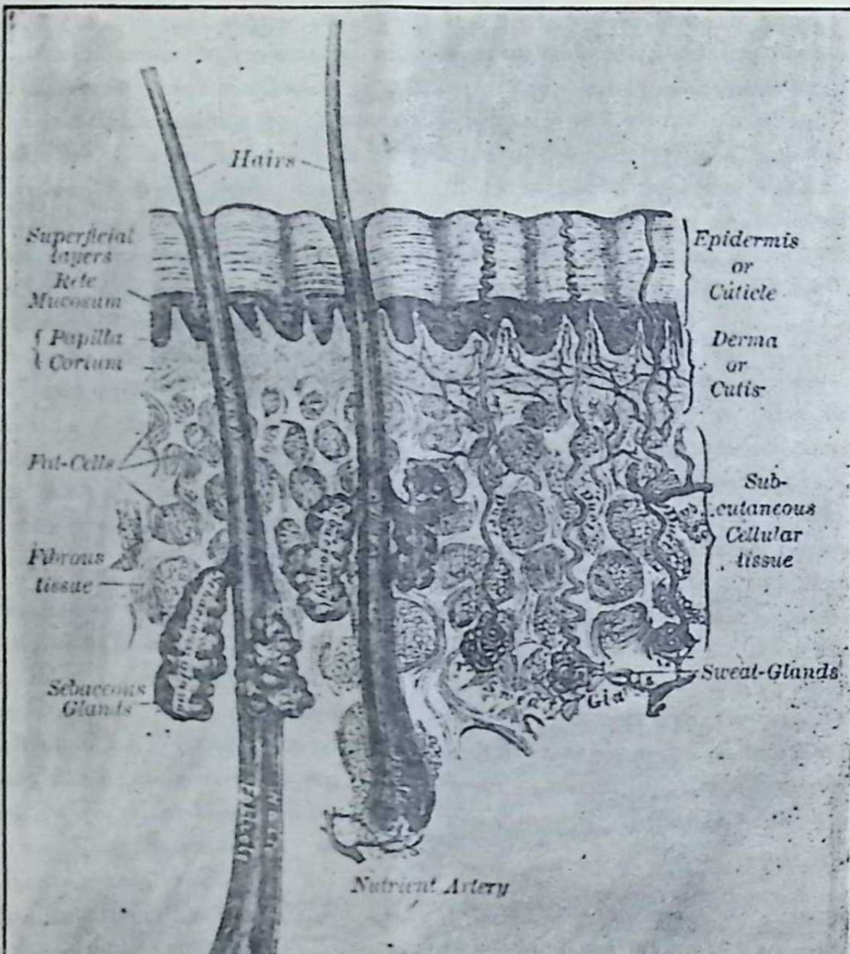
தினம் இந்த பாகங்களை ஸோப் தேய்த்துக்கொண்டு வெந்நீரிலோ, குளிர்ந்த நீரிலோ கழுவ வேண்டியது. சாதாரணமான மலிவான ஸோப்புகள் கேசத்திற்குக் கெடுதலை உண்டுபண்ணக்கூடியவை. இதற்குச் சிகைக்காயும் உபயோகிக்கலாம். நீண்ட கேசத்தையுடைய ஸ்திரீகள் தினம் அதை அலம்பிச் சுத்தம் செய்வது கடினம். அக்குள், மர்மஸ்தானங்கள் இவற்றிலுள்ள மயிரை அப்போதைக்கப்போது கத்திரித்தாவது விட வேண்டும். அல்லது கத்தியைக்கொண்டு க்ஷவரமாவது செய்துகொள்ளவேண்டும். மயிர்போக்கும் மருந்தை உபயோகிப்பதானால், அதை ஜாக்கிரதையாய்த் தெரிந்தெடுக்கவேண்டும். பத்திரிகைகளில்விளம்பரம் செய்யப்படும் அநேக மருந்துகள் கெடுதல் விளைவிக்கக் கூடியவையேயொழிய, வேறல்ல.

கேசத்தை வாரிச் செப்பனிடுவதற்கு எதை உபயோகிக்க வேண்டும்? கடைகளில் அநேக விதங்கள் கிடைக்கின்றன; பிரில்லியன்டைன்ஸ், எண்ணெய்கள், ஸ்நோக்கள், ஷாம்பூக்கள், க்ரீம்கள் முதலிய அளவற்றன கிடைக்கின்றன. ஆனால், அவற்றில் அநேகம் கெடுதலானவை. அநேக தைலங்களிலும், க்ரீம்களிலும், வெள்ளை எண்ணெயை அடிப்படையாக எடுத்துக்கொள்ளப்படுகிறது. இது மயிருக்குக்கெடுதலை உண்டுபண்ணுகிறது. சுத்தமான தேங்காயெண்ணெயாவது, நல்லெண்ணெயாவது அல்லது அப்லா எண்ணெயாவது உபயோகிப்பது நலம். இந்த எண்ணெயை மேலோடு தடவிக்கொண்டால் மட்டும் போதாது. அதைக்கொண்டு வேர்களுக்குள் நன்றாய்த் தேய்க்க வேண்டும்.

கேசத்திற்குண்டாகும் வியாதிகளுக்குக் காரணம் அசுத்தமேயாம். கிரமமாய் ஸ்நானம் செய்யாவிட்டால் வெயர்வை

யோ, அல்லது கொழுப்போ, மயிர் பாலிகல்களில் சேர்ந்துவிடுகின்றன. நோய்க் கிருமிகள் வளருவதற்கு இது தக்க இருப்பிடமாகிறது. இதனால், கட்டிகள், வெடிகள், பேன்கள் இவை உற்பத்தியாகின்றன.

உலர்ந்த செதில்கள். இது ஒரு விஷக் கிருமியால் உண்டாவது. இந்த வியாதியஸ்தனுடன் யார்யார் சம்பந்தப்படுகிறார்களோ, அவர்களுக்கு இந்த வியாதி தொத்தும். இது மெதுவாய் விருத்தியாகும்படியான வியாதி. இதனால் தலை



சர்மத்தின் பெருக்கிக் காட்டப்பட்ட ஒரு பாகம்.
இதில் கேசமும், கேச பாலிகில்ஸும் இருக்கின்றன.

மண்டையில், பொடுகு முக்கியமானது. ஜனங்களில் சிலபேர் தங்கள் ஆயுட்காலத்தில் எப்போதாகிலும் ஒருதரம் இந்த வியாதியால் வருந்துகிறார்கள். பொடுகு என்பது மண்டையிலுள்ள மயிரின் பொட்டையாகி, மயிரே மறுபடியும் முளைக்காமல் போய்விடும். பேவஸ், படை முதலிய வியாதிகளும் மண்டையின் மயிர் சம்பந்தமான வியாதிகள். இம்மாதிரி வியாதிகளுக்கு டாக்டரைக் கலந்து

யோசிக்க வேண்டும்.

கேச சாயங்களைக்குறித்து, ஒரு வார்த்தை சொல்லுவது இங்கு தவறாகாது. நரைத்த மயிரை மறைக்க எண்ணுவது நியாயமான விஷயமே. ஆனால், கண்ட சாயத்தை வாங்கி உபயோகிக்கக்கூடாது. உதாரணமாக, நானே ஒரு கேஸை பார்த்திருக்கிறேன். அதில் மயிர் கறுப்பதை விட்டு, இந்தக் கேச சாயங்கள் தாடி-மீசை இவைகளில் தீவிரமான ஒரு அழற்சியை உண்டுபண்ணிவிட்டன. இந்த சாயங்களைச் சோதித்துப் பார்த்ததில், அவைகளில் ஆஸிட் நிரம்ப இருந்தன. சாயத்தில் அக்கரையுள்ளவர்கள் இந்த எச்சரிக்கையை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

நமது ஆகாரத்தில் காய் கறிகளின் நிலைமை

டாக்டர் எல். ஆர். பர்ஞண்டஜ்,

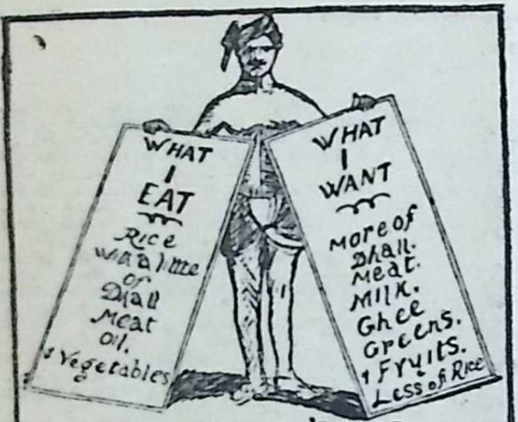
திருச்சினப்பள்ளி.

மாமிச பக்ஷணிகள் காய் கறிகளை உண்ணபோதிலும், (மாமிசபக்ஷணி என்பது தப்பான பெயர்) அவர்களில் அநேகர் மாமிசத்தில் உள்ள போஷணைக் குணம் காய் கறிகளில் இல்லை என்கிற ஒரு தப்பபிப்பிராயத்தைக் கொண்டிருக்கின்றனர். ஆனால், அதற்கு மாறாக, பச்சையானாலும், சமைத்ததானாலும், காய் கறிகளுக்கு மிகுந்த போஷணைக் குணமுண்டு. மாமிச பக்ஷணிகள் அதை ஒப்புக்கொள்ளுகிறதில்லை. நூதனமான காய் கறிகளில் ப்ரோடீன் நிரம்ப உண்டு. இப்போது நூதனமாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட அதிக போஷணையுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் உண்டு. எவன் ஒருவன் நூதனமான காய் கறிகளைத் தினம் இரண்டு வேளையும் புசிக்கிறானோ, அவனுக்கு நல்ல ஆரோக்கியம் உண்டு. ஏனெனில், அவை சரியான அளவுகளில் தேகத்திற்கு வேண்டிய கால்ஸியம், இரும்பு, பொடாஷ் முதலிய உப்புக்களைச் சப்ளை செய்கின்றன. வெண்டைக்காய், காபேஜ், வசலைக்கிரை, வெள்ளரிக்காய், கத்திரிக்காய், முருங்கக்காய், அவரைக்காய் முதலியவற்றுள் சரியான விகிதாசாரம் இந்த உப்புக்கள் இருக்கின்றன.

காய் கறி ஆகாரத்தில் முக்கியமாய் கண்டுள்ள பதார்த்தங்களில் இன்னொரு விசேஷமுண்டு. அதாவது, ஸெல்லுலோஸ் ரூபமாய் அவை வேண்டிய கனத்தைக் கொடுப்பதால், மலச்சிக்கலைத் தடுக்கின்றன. உஷ்ணமான தேகமுள்ளவர்களிடத்தும், 50 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களிடத்தும், குடலின் சதையின் நெகிழ்ச்சி குறையும்போது, பெரிஸ்டால்ஸிஸ் என்னும் அலைமாதிரியான அசைவுகளை உண்டு பண்ணி, அதிலுள்ள வஸ்துக்களை மேல் நோக்காகத் தள்ளிக்கொண்டு போவதற்கு காய் கறிகள் உதவியாயிருக்கின்றன. வெள்ளை ரொட்டி, மாமிசம், கோழி, காபி முதலிய ஆகாரங்களினால் நீடித்த மலச்சிக்கலுண்டாகும். இதற்கு மாத்திரைகள், பஸ்பங்கள், பேதி மருந்துகள் இவை யாவும் மலச்சிக்கலை இன்னும் நீடிக்கச் செய்யுமேயொழிய, காயமான சொஸ்தம் கொடா. இத்தகைய ஜனங்களுக்கு காய் கறிகள் மிகவும் உபயோகமானவை. கர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்கும் காய் கறிகளினால் பிரயோஜனம் உண்டு. அவர்கள் மாமிசத்தைப் புசியாமல், காய் கறிகளைத் தாராளமாய் உண்டு வந்தால், கர்ப்பக் கோளாறுகளாகிய விடாத வாந்தி, பாதம், முகம் வீங்கிப்போதல், இசிவுகள் முதலியன பறந்தோடிப்போகும்.

குடலில் தொத்து சம்பந்தம் ஏற்படலாம் என்கிற பயத்தினால், அநேகர் காய் கறிகளை உபயோகிக்காமல் தள்ளுபடி செய்கிறார்கள். அம்மாதிரி பயம் இருக்கும்பக்ஷத்தில், வலுவற்ற பொடாஷியம் பர்மான்கனேட் கலப்பு மருந்தில் அவை

களை அமர்த்தி, முன்னாலேயே கொதிக்கச்செய்து ஆறவைத்த ஜலத்தில் கழுவி எடுத்துக்கொள்ளலாம். காய்கறிகளை வேக வைத்தால், தொத்துநோய் பயம் எங்கிருந்து வரும்? ஆனல், நல்ல காய் கறிகளைப் பொறுக்கி எடுப்பதில் எச்சரிக்கையாயிருக்கவேண்டும். காய் கறிகள் அழுகிப்போனவையாயிருந்தாலும், வெகுநாளானதாய் மிருதுவடைந்தபோதிலும், அவைகளைத் தள்ளும்படி செய்யவேண்டும். இந்தியாவில் சாதாரணமான மார்க்கெட்டில் எல்லாவிதமான காய் கறிகளும்



THE POOR MAN'S FOOD

ஒரு ஏழையின் ஆகாரம்.

நான் உண்பது: அரிசி சாதத்துடன், கொஞ்சம் பருப்பு, மாமிசம், எண்ணெய், காய் கறிகள்.

எனக்குத் தேவையானது: அதிகமாகப் பருப்பு, மாமிசம், பால், நெய், பச்சைமாக்கறிகள், பழங்கள். அரிசிசாதம் கம்மியாயிருக்க வேண்டும்.

கிடைக்கக்கூடியவை. ஒவ்வொரு வீட்டாரும், மிகுதியான நிலம் கிடைக்கையில், அதில் காய்கறிகளைப் பயிராக்க வேண்டும். நமது தேசத்திலுள்ள ஏழைக் குடிகளுக்கு இது ஒரு வரமாகும். முக்கியமாய் வம்ச விருத்தி அடக்குமுறையைப் பிரசாரம் செய்வோர், இந்தியாவில் ஜனத்தொகை அதிகமென்று சொல்லும்போது, இதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொண்டு, இனி பிறக்கும் பிள்ளைகளை விந்துவிலேயே முறித்துப்போடுங்கள் என்று தவறான புத்தி புகட்டுவதை விட்டு, ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் பட்டணத்திலுமுள்ள விஸ்தாரமான நிலங்களை உபயோகித்துக்கொள்ளும்படி ஜனங்களுக்கு வற்புறுத்த வேண்டியது.

சாதாரணமாய்க் கிடைக்கக்கூடிய பருப்பு, அவரை, பட்டாணி இவைகளில் ப்ரோடீன் நிரம்ப உண்டு. இதன் விகிதாசாரம் கோதுமையில் இருப்பதைவிட இரட்டத்தனையும், ஆட்டுமாமிசம், மாட்டுமாமிசம் இவைகளில் இருப்பதைவிட அரைவாசி அதிகமாயும் இருக்கிறது. இவற்றுள் கார்போஹைட்ரேட்டுகளும் உப்புக்களும் தாராளமாய் இருக்கின்றன. இவைகளிலிருந்து மற்றொரு பிரயோசனமும் உண்டு. அதாவது, இவைகளுக்கு ஆல்கலைன் குணமும், உப்புக்களை உண்டாக்கும்படியான குணமும் உண்டு.

தற்காலத்திய ஆகாரம், ஆஸிட் சம்பந்தமான சாம்பல் உண்டாக்கும்படியான ஆகாரமாயிருப்பதாலே அதைப் போக்கடிக்க, இந்தக் குணங்கள் உதவியாயிருக்கின்றன. ஆஸிட் அதிகமாகவிருந்தால் பிராணனுக்கும் தீர்க்காயுளுக்கும் ஹானி. ஆஸிட் சாம்பலைத் தள்ளும்படியான ஆகாரங்கள், மாமிசம், கோழி, முட்டைகள் முதலியன. இவைகளை உபயோகிக்கும்போது, தமது ஆல்கலைன் குணங்களால் ஆஸிட் குணத்தைப் போக்கடிக்கும்படியான ஆகாரங்களைத் தாராளமாய்ப் புசிக்க வேண்டும். இம்மாதிரி ஆகாரங்கள் யாவையெனில், அவரை, பருப்பு, ஸலாட்டாக பரிமாறும்படியான பச்சை மாக்கறிகள், காலிப்ளவர், டார்னிப், ஆஸ்பராகஸ், தக்காளி, உருளைக் கிழங்கு முதலியன.

எல்லாவித காய் கறி பதார்த்தங்களைக் காட்டிலும், மிகச் சுளுவில் கிடைக்கக்கூடியது உருளைக்கிழங்கு. இது கெடாமல் அப்படியே அநேக நாட்கள் இருந்து கொண்டிருக்கும். நன்றாய்ச் சமைக்கப்பட்டால் அதிவிரைவில் ஜீரணமாகக்கூடியது. கார்போஹைட்ரேட்டுகள், ஆல்கலைன் உப்புக்கள் இருப்பதாலும், ஸ்கர்வி என்னும் வியாதிக்கு வைரியாக இருப்ப

தாலும் இது உயர்ந்த ஸ்தானம் அடைந்திருக்கிறது. எந்த வயதாயிருந்தபோதிலும், எந்த நிலைமையில் இருந்தபோதிலும் எல்லா ஜனங்களும் பயமின்றி இதைச் சாப்பிடலாம். மதுமேக வியாதி உள்ளவர்கள் தாம் இதை உண்ணக்கூடாது. உருளைக்கிழங்கில் ப்ரோடீன் கம்மி. ஆனால் மிதமாய் வேலை செய்வோர்க்கு எவ்வளவு தேவையோ, அவ்வளவு இதில் உண்டு. யூரிக் ஆஸிட் சம்பந்தமான வியாதிகளை உருளைக்கிழங்கினால் சொஸ்தம் செய்வது இப்போது நன்றாக ஸ்தாபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்த வியாதியில், உருளைக்கிழங்கு, பச்சைமரக்கறிகள், பசும் வெண்ணெய் இவைதாம் ஆகாரங்கள். யூரிக் ஆஸிட் கட்டிகளைக் கரைப்பதற்கு உருளைக்கிழங்குக்குச் சக்தியுண்டு. ஆனது பற்றி, அதை அதிகமாக உண்ணும்படி தூண்டப்படுகிறது. அவற்றை வேகவைத்து உண்பது உசிதம். வறுப்பதாவது, அதைச் சமைப்பதாவதுகூடாது. அப்போது அது ஜீரணமாகாது. ஜீரண சக்தி இல்லாதவர்கள் இந்த விஷயத்தைக் கவனிக்க வேண்டியது. அநேகர் உருளைக்கிழங்கை வேகவைக்கு முன் தோலை உரித்து விடுகிறார்கள். அம்மாதிரி செய்யக்கூடாது. இன்னும் அநேகர் உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்த பிறகு, அந்த ஜலத்தைக் கீழே கொட்டி விடுகிறார்கள். இந்த ஜலத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருள்களிருப்பதால் இதைச் செய்யக்கூடாது. நான் என் சிநேகிதர்களுக்கும், நோயாளிகளுக்கும், வெள்ளிக்கிழமையன்றும், ஏகாதசியன்றும் மாமிசம் சாப்பிடக்கூடாதவர்களுக்கும் சிபார்சு செய்யும் காய் கறி ஸூப்பின் வருமாறு: 5 உருளைக்கிழங்கு, 6 பட்டர் பீன்ஸ், ஒரு கை பச்சைப் பட்டாணி இவைகளை எடுத்துக்கொண்டு, கொஞ்சம் வெங்காயத்துடனும், வாசனைத் திரவியங்களுடன் மூன்று டம்பளர் ஜலத்தில் வேகவைத்து, ஒரு டம்பளராகும் வரையில் காய்ச்சி, அடுப்பைவிட்டு இறக்கவேண்டியது. கொஞ்சம் சூடாயிருக்கும்போதே சாப்பிட வேண்டியது. இது வாய்க்கு ருசியாயிருப்பதுடன், தேகத்திற்குப் போஷணையைக் கொடுக்கக்கூடியது. என்னிடம் வரும் வியாதியஸ்தர்கள் எத்தனையோ தரம் இதற்காக எனக்கு வந்தனம் செய்திருக்கிறார்கள். நமது தோட்டங்களில் இயற்கையிலேயே நமக்குக் கிடைத்துள்ள போஷணையைக் கொடுக்கக்கூடிய டானிக்குகள் இருக்கையில், ஏழ்மைத்தனத்தினால் பணம் கொடுத்து வாங்க முடியாதவர்கள் ஏன் விலையுயர்ந்த டானிக் மருந்துகளை வாங்கிச் சாப்பிடவேண்டும்?

தக்காளியைப்பற்றி ஒரு வார்த்தை. இதில் ஜீவாதாரமுள்ள ஆஸிட்டுகளும், உப்புக்களும், பாதுகாக்கும் பொருள்களும் நிரம்பியுள்ளன. இது ஒரு சுகமான ஆகாரம். மேனாட்டார், "தினம் ஒரு ஆப்பிலைத் தின்று டாக்டரை விரட்டு" என்று சொன்னால், நாம் "தினம் ஒரு தக்காளியைத் தின்று வியாதியை விரட்டு" என்று நிச்சயமாய்ச் சொல்லலாம்.

மேலும், தக்காளி கைக்கடங்கிய சரக்கு; மலிவானது; பட்டணத்திலும் அதன் சுற்றுப்புறத்திலும் ஆப்பில் பழங்களைக்காட்டிலும் மிகச் சுளுவில் கிடைக்கக்கூடியது. தக்காளியை உருளைக்கிழங்கின் உடன்பிறந்தவள் என்று சொல்லலாம். இவ்விரண்டில் தக்காளி அதிக அழகுள்ளது; அதிக ருசியுள்ளது. அதை முத்தமிடலாம்; கரண்டியால் குத்தலாம். ஆனால், கசக்கக்கூடாது. அதை மிருதுவாய்க் கையாளவேண்டும்; கொதிக்க வைக்கக்கூடாது. அப்படிச் செய்தால், அதிலுள்ள ஜீவாதாரமான ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் அழிந்துபோய், கடைசியில் பலனில்லாமல் போய்விடும். அது பளபளப்பாய்ப் பக்குவமாயிருக்கும் காலத்தில் அதை உண்ணவேண்டியது.

குழிக் கக்கூசுகள்

ஜி. டி. கோபாலகிருஷ்ண நாயுடு,
அஸிஸ்டெண்டு டிஸ்டிரிக்டு ஹெல்த் ஆபீஸர், தஞ்சாவூர்,

சென்ற வருஷம் வரையில் இது விஷயம் மதுரை ஜில்லாவைத் தவிர, சென்னை இராஜதானிக்கு நூதனமானது அப்படியிருந்தும், இது அதிகமாக பிரஸ்தாபத்திற்கு வந்திருக்கிறது. சிலர் இதைக் கவனியாமல் விட்டுவிடுகிறார்கள்; இன்னும் சிலர் இது நடவாத காரியம் என்கிறார்கள்; மற்றவர்கள் 'இது தவறிப் போகும், சத்தியம்' என்கிறார்கள். நான் நேராகவே இந்தக் கக்கூசுகள் வேலை செய்வதைப் பார்த்திருப்பதாலும், பொது ஆரோக்கிய இலாகாதார் கொண்டிருக்கும் நோக்கத்தைப் பூர்த்திசெய்ய இந்தக் குழிக் கக்கூசுகள் ஆரம்பமாகும் என்று நான் மனோபாவம் கொண்டிருப்பதாலும், இதை அடியோடே கண்டனம் செய்வதற்கு யாதொரு காரணமுமில்லை என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது.

விவரம்.

குழிக்கக்கூஸ் இன்னதென்பது அதன் பெயராலேயே தெரியவரும். தரை மட்டத்திற்குக் கீழே 15 அல்லது 20 அடி வரைக்கும் ஒன்று, இரண்டு, மூன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட குழிகள் வெட்டி, அதற்குமேல் நன்றாய்த் துவைத்த களிமண் அல்லது மண்ணினாலாவது, அல்லது செங்கல் சுண்ணாம்பினாலாவது, அல்லது ஸிமிட்டி கான்கிரீட்டினால் செய்த துவாரமுள்ள கல்லினாலாவது, ஒவ்வொரு குழிக்கும் ஒரு மேடை அல்லது ப்ளாட்பாரம் கட்டப்பட்டிருக்கும். அது சுற்றுப்புறத்திலிருந்து, மத்தியிலுள்ள முட்டை வடிவம்போன்ற துவாரத்திற்குச் சாய்வாக வரும்படி கட்டப்பட்டிருக்கும். இந்தக்குழிகளுக்கு மறைப்பாக முன்னும் பின்னும் ஆங்கில் இரும்பு, ப்ளாட் இரும்புகளால் ஒன்றோடொன்றிற்கும், தரைக்கும் இணைக்கப்பட்ட தத்திநாகத்தகடுகள் வைக்கப்பட்டிருக்கும். ஒரு குழிக்கு மேலேயுள்ள ஒரு கல்தான் ஒரு ஆள் உட்காருவதற்கு இடம். ஒரு குழிக்கும் மற்றொரு குழிக்கும் நடுவில் மறைப்புக்காக மேற்சொல்லிய தத்திநாகத்தகடே வைக்கப்பட்டிருக்கும். தஞ்சாவூர், மதுரை திருச்சினாப்பள்ளி முதலிய இடங்களுக்கு மேற்கூரை வேண்டியதில்லை. குழியிலுள்ள மலத்திற்கு சூரிய வெளிச்சம் இராததால், கூரையினால் கெடுதலை உண்டாகுமேயொழிய, நன்மையிராது. மேலும், இந்தக் கக்கூசுகள் எப்போதும் நாறிக்கொண்டிருக்கும்.

உபயோகிக்கும் விதம்.

குழியின் மேலேயுள்ள கல்லையாவது, குழியின் பக்கங்களையாவது அழுக்காக்காதபடி மலம் நேராகப் பள்ளத்தினடியில் போய் விழும்படி ஒருவன் மலபாதைக்குஉட்கார்ந்துகொள்ளவேண்டும். இது செய்வது கஷ்டமல்ல. கொஞ்சம் அனுபவப்பட்டால், கிராமத்தார்கள் தக்கபடி நடந்துகொள்ளுகிறார்கள். சௌசம் செய்துகொள்வதற்குக் கொண்டுபோகும் ஜலத்தை அந்தக் கல்லின்மேலேயே உபயோகிக்க வேண்டியது. எனெனில், மலம் மண்ணுப்பாக மாறுவதற்குக் கொஞ்சம் ஜலம் வேண்டும். இந்தக் கக்கூசுகளில் பழக்கமில்லாதவர்கள் மேலே இருக்கும் கல்லை அழுக்காக்கி விடுகிறார்கள். அந்த மலத்தைக் கழுவிக் குழியில் தள்ளுவதற்கு கக்கூஸ் வேலைக்காரர்களை நியமிக்கப்படவேண்டும். கற்களுக்கு அருகாமையிலுள்ள குழியின் பாகத்தை சாணத்தினால் மெழுகுவது எப்போதும் நலம்.

கிடைத்த பலன்கள்.

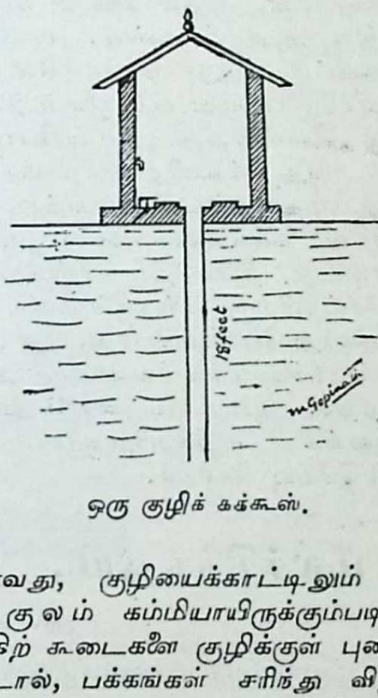
தங்கள் கிராமங்களைச்சுற்றிலும் திறந்த வெளி ஏராளமாய் இருப்பதால், கக்கூசுகள் தங்களுக்கு அவசியமில்லை என்று கிராமத்தார்கள் குறைகூறலாம். இது வாஸ்தவமே. ஆனால், நில சுகாதாரம் என்பது மெதுவாயிருந்தபோதிலும் நிச்

சயமாய் விடாமல் நடந்துகொண்டு வருகிறதென்பதை அவர்கள் மறந்தார்போலும். என்னுடைய அனுபவத்தில் ஸதிரீகள், மறைவிடமாயிருப்பதுபற்றி, இந்தக் கக்கூசுகளை உபயோகிக்கிறார்கள். சிறுவர்கள் தமாஷுக்காக இதை உபயோகித்து வருகிறார்கள். அப்படியிருந்தாலும் நான் பார்த்த வரையில், இதன் பலன்கள் திருப்திகரமானவையே. புருஷர்கள் நாளாவட்டத்திலாவது இதை உபயோகிப்பார்கள் என்பது திண்ணம். மேலும், இந்தக் கக்கூசுகளே கொஞ்சம் பிரசாரத்திற்குக் காரணமாயிருக்கின்றன. முன்னால் கரம்பாயிருந்து ஒருவரும் நாடாத இடத்தில் ஒரு துத்திநாகத் தகடையோ, அல்லது மண் சுவரையோ கொண்டு கட்டப்பட்ட ஒரு கக்கூஸ் காணப்பட்டால், அந்த வழியாகப்போகிறவர்களும், ரோட்டில் போகும் பஸ்ஸிலுள்ள பிரயாணிகளும், அதைச் சிலாகித்தோ, அல்லது நல்ல எண்ணத்துடனே சொல்லாமற் போனபோதிலும், பரிஹாஸத்திற்காவது நாம் கக்கூசுகள் கட்டுவதைப்பற்றி ஒருவர்க்கொருவர் பேசிக்கொள்ளுகிறார்கள். நாளாவட்டத்தில் நல்ல பலன் கைகூடும்படியான ஒரு தொழிலைக்குறித்து ஆரம்பத்தில் பரிகாஸம் செய்தாலும் அதை நாம் பொறுத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

குழிக் கக்கூசுகளுக்கு இடம் பொறுக்கி எடுத்தல்.

இதற்கு வேண்டிய இடத்தை புத்திசாலித்தனமாய்ப் பொறுக்கி எடுக்க வேண்டும். தரை சாதாரணமாய்க் கெட்டியாயும், குடிக்கும் ஜலாதாரங்களுக்குத் தூரத்திலுமிருந்து, உலர்ந்த மேடான புறம்போக்காயிருந்தால் அதுவே உத்தமமான இடம். ஆனால், சந்தர்ப்பங்கள் நமக்குப் பிரதிகூலமாவிருந்தால், கொஞ்சம் யோசனை செய்யவேண்டும். 100 அடிக்குள்ளாக ஜலாதாரம் இருக்கும்படியான இடமாயிருந்து, அதன் ஊற்றுக் கக்கூஸிலிருந்து ஜலாதாரத்தின் வழியாய் போகும்படியாயிருந்தால், அந்த இடத்தைத் தள்ளுபடி செய்யவேண்டும். இது ஒரு சமயம் கஷ்டமாயிருக்கலாம். ஆனால், இதில் அனுபோகமுள்ளவர்களுக்கு ஒரு கஷ்டமுமில்லை.

அநேகவிதமான நிலங்கள் காணப்படும். 8 அடி முதல், 10 அடிக்குள்ளாக ஊற்று வந்துகொண்டிருக்கிற அடியில் களிமண் உள்ள நிலம் காணலாம் பக்கங்கள் இடிந்து விழுந்துபோகும்படியான மணல் பூமியைக் காணலாம். அடியில் 20 அடி வரைக்கும் ஊற்றுநீர் வராமல் சாதாரணமாய் கெட்டியான மண் தரையை எங்கள் அனுபவத்தில் பார்த்திருக்கிறோம். ஆற்றுப்பாய்ச்சல் உள்ள இடங்கள் கஷ்டமானவை. $13\frac{1}{2}$ அங்குலம் சுற்றளவுள்ள



ஒரு குழிக் கக்கூஸ்.

அதாவது, குழியைக்காட்டிலும் அரை அங்குலம் கம்மியாயிருக்கும்படியான மூங்கிற் கூடைகளை குழிக்குள் புதைத்து விட்டால், பக்கங்கள் சரிந்து விழாமல் இருக்கும். தரை மட்டத்திலிருந்து 5 அடிக்குள்ளேயே ஊற்றுநீர் வருவதைப் பார்த்திருக்கிறோம்.

அநேகவித கஷ்டங்கள் நேரிடுகின்றன. அநேகவித அபிவிருத்திகள் செய்ய வேண்டியது அவசியமாயிருக்கிறது. இது வரையில் நமக்குத் தெரிந்தவரையில் சிரமப்பட்டுச் செய்தால், குழிக்கக்கூசுகள் வேலைக்கு உபயோகமானவையே.

கக்கூசுகளின் கால அளவு

1000 ஜனங்களுக்கு 4 ஆஸனங்கள் உள்ள ஒரு கக்கூசு 24 மாதங்கள் வரைக்கும் இருக்கும். தரை மட்டத்திலிருந்து 2 அடி மட்டும் நிறைந்து போகும்போது, முன்னால் புதைக்கப்பட்டிருந்த கற்களை அப்புறப்படுத்தி, மண்ணை வெட்டிப் போட்டு, குழியைத் தூர்க்கவேண்டியது. மற்றொரு இடம் பார்த்து, அங்கே குழியை வெட்டி, மேடை கட்டி, கல்லைப் புதைத்து முன் கக்கூஸிலிருந்த மறைவை அப்படியே எடுத்து, இரண்டாவது கக்கூஸில் வைக்கவேண்டியது. இந்தப் புது கக்கூஸை இப்போது உபயோகிக்க வேண்டியது. இரண்டு வருஷங்கள் கழிந்தவுடனே, முதல் கக்கூஸ் கட்டின இடத்தில் குழி தோண்டி, மண்ணை எடுத்துவிட்டு (இது வெகு சுலபமாய் வந்துவிடும்) பழைய குழிகளைத் திறந்து வைக்க வேண்டியது. முன்போலவே இரண்டாவது கக்கூஸிலுள்ள மறைப்பை எடுத்து, முதல் கக்கூஸில் வைத்து, முன் போலவே கக்கூஸைக் கட்டி முடிக்க வேண்டியது. இம்மாதிரி இரண்டுமூன்று தரம் செய்தபிறகு, மண்ணில் மலம் அதிகமாய் கலந்து போகும்போது, புது இடங்களைத் தெரிந்தெடுக்க வேண்டும். அந்தக் கிராமத்தில் ஆரம்ப முதல் 6 அல்லது 8 வருஷங்கள் கழிந்தபிறகுதான் இம்மாதிரி செய்ய நேரிடும்.

சுகாதார நிலைமையில் அபிவிருத்தி.

இந்தக் குழிக்கக்கூசு ஜனங்களிடத்தில் சுகாதார உணர்ச்சியை உண்டாக்குகிறது. கண்டவிடத்தில் மலபாதைக்குப் போவது நின்று விடுகிறது. தெருக்களும் சந்துகளும் சுத்தமாயிருக்கின்றன. ஒரு கிராமத்திற்குள் நுழைந்தவுடனே வழக்கமாய் வீசும் மலநாற்றம் அடியோடே ஒழிந்து போகிறது. ஆன்கிலோஸ்டோமியாஸிஸ் (கொக்கிப்புழு வியாதி) அடியோடே அற்றுப்போகிறது. முக்கியமாய் ஆற்றுக்கால் பாய்ச்சலுள்ள இடங்களில் ஜலத்தினால் நேரிடும் வியாதிகள் தடுக்கப்படுகின்றன. நாளாவட்டத்தில் ஜனங்கள் தங்கள் வீட்டு மதிலுக்குள் தாங்களே குழிக்கக்கூசுகள் கட்டிக் கொண்டு, நில சுகாதாரத்தைக் குறைப்பதில் பொது ஆரோக்கிய ஆபீஸர்களுடன் ஒத்துழைப்பார்கள்.

முடிவு.

இப்போது அடிக்கடி சிரத்தை எடுத்துக்கொள்ளப்படும் குழிக்கக்கூசுகளைப் பற்றிச் சுருக்கமாகச் சொல்லியிருக்கிறேன். இது விரிவானதன்று. இதை ஒரு மேற்கோளாகவும் எடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது. தஞ்சாவூர் மண்ணில் இந்த ஏற்பாடு நன்றாய் நடந்து வருகிறது.

மலச்சிக்கலும், அதை ஒழிக்கும் விதமும்

ஸி. வி. வேங்கடாசலம்,

ஹானரெரி ஜிம்னாஸ்டிக் இன்ஸ்டாக்டர், ஒய்.எம்.ஸி.ஏ., கோயம்பத்தூர்.

தேகத்தில் உண்டாகும் நோய்க்கு முக்கிய காரணம், தேகத்தின் முக்கிய உறுப்புக்களாகிய இரைப்பை, குடல் இவற்றின் கோளாறுகளே. எந்த வியாதியும் தன்னை அணுகாதிருக்கும்படி ஒருவன் விரும்பினால், அவன் இந்த உறுப்புக்களை நன்றாய்ப் பாதுகாக்க வேண்டும். அவைகளைச் சீராய் வைத்திருப்பதுடன் சுத்தமாயும் வைத்திருக்கவேண்டும். எந்தக்காரணத்தினாலும் அந்த உறுப்புக்களுக்கு அதிக சிரமத்தைக் கொடுக்கக் கூடாது; அதாவது, அதிக உணவை ஏற்றி, அவைகளை அதிக கஷ்டப்பட்டு உழைக்கும்படிச் செய்யக்கூடாது.

இந்த உறுப்புக்களின் தொழில்களைச் சரிவரச் செய்யவொட்டாமல் தடுக்கும் வியாதிகளுள் மலச்சிக்கல் மிகக் கொடி-

யது. மலச்சிக்கலோடு கூடிய இரைப்பை உள்ள மனிதன் இந்த பூலோகத்தின் சுகங்களை அனுபவிக்க முடியாது. அவன் எப்போதும் துக்கத்தில் மூழ்கியிருப்பதுடன், தலைவலி, வயற்றுவலி இவைகளால் வருந்துவான். அவனுக்கு நல்ல தூக்கம் வராது. ஆகாரத்தின்மேல் பிரியமிராது. மொத்தத்தில், அவன் வாழ்வே ஒரு பாரமாகும். பூலோகத்தில் அவனைப் போன்ற தௌர்ப்பாக்கியன் ஒருவனுமிரான்.

இந்த சாபத்திலிருந்து எவ்வாறு தப்பித்துக்கொள்வது? இந்தக் கொடிய வியாதியால் நூற்றில் 90 நபர்கள் வருந்துகிறார்கள் என்று நாம் சொல்லலாம். ஆரம்பத்தில், ஆகாரத்தை ஒழுங்குபடுத்திக் கொண்டு இதற்கென்று ஏற்பட்டுள்ள சில வியாயாமங்களைச்செய்தால், சுளுவில்இதுசொஸ்தமாய் விடும். மலச்சிக்கலால் வருந்துவோன் நிரம்பப் பழங்களும், காபேஜ், காலிப்ளவர், டர்னிப்ஸ், வெங்காயம் முதலிய காய் கறிகளும், க்ளோரைன் அதிகமாயுள்ள பீட்ஸ், ராடிஷ், தேங்காய், டேபில் உப்பு, வெள்ளரிக்காய், ஆஸ்பிராகஸ், கருவாடு முதலிய ஆகாரங்களையும்சாப்பிடவேண்டும். இவை கழிவிடைகளை வெளித்தள்ளி, தேகத்தைப் புதுப்பித்துச் சுத்தம் செய்யும். ஸ்டார்சு, சர்க்கரை, அடைக்கும்படியானதும், மிருதுவானதுமான ஆகாரம் இவைகளை அதிகமாய் உண்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். பகலில் நிரம்ப ஜலம் பருக வேண்டும். படுக்கப்போகு முன் ஒரு டம்பளர் வெந்நீராவது அல்லது எலுமிச்சம்பழ ரஸமாவது குடிக்கவேண்டும். தினம் அதே நேரத்தில் கொல்லைக்குப் போகவேண்டும். போகவேண்டிய அவசியம் இருந்தாலும் இராவிட்டாலும் இதைச் செய்யவேண்டும். இதனால் குடல்களுக்கு மறுபடியும் கற்பனை உண்டாகி, தினம் மலத்தைத் தள்ளும்.

கடைசியாகச் செய்யவேண்டிய விஷயம் ஒழுங்கான வியாயாமமாகும். ஒவ்வொருவரும் வெளிக்காற்றில் தினம் காலையில் பின்சொல்லிய சுலபமான வியாயாமங்களை எடுத்துக்கொள்ளலாம். இதனால் மலச்சிக்கல் ஒழிவதுமட்டுமின்றி, தேகம் நல்ல ஸ்திதியில் இருக்கும்.



ஸி. வி. வேங்கடாசலம்.

வியாயாமங்களின் விவரங்கள்.

அப்பியாஸம் — 1. நிமிர்ந்து நில்; தலைக்கு மேலே கைகளை நீட்டு; கீழே குனி; கால் கட்டைவிரல்களைத்தொடு; தலையை கைக்கு நேர்க்கோட்டிலும் முழங்கால்களை நேராகவும் வைத்திரு. கீழே குனியும்போது சுவாஸத்தைவெளிவிடு. மேலே போகும்போது, சுவாஸத்தை உள்ளுக்கிழு.

அப்பியாஸம் — 2. நிமிர்ந்து நில்; கால்கள் 2 அடி ஒதுங்கியிருக்கட்டும்; கைகளைத் தலைக்குமேல் சேர்த்துக்கொள்; முதலில் இடது பக்கமாக வளைந்து, இடது பாதத்தைத் தொடு; பிறகு மத்தியில் வளை; அதன் பிறகு வலது பக்கமாக வளை. கடைசியாக, மேலே போய் பின்பக்கம் கூடியவரையில் வளை. இம்மாதிரி வட்டத்தைப் பூர்த்தி செய். முழங்கால்கள் நேராக இருக்கட்டும். தலையானது இந்த அசைவு முழுதும் கைகளுக்கு நேர்க்கோடாகயிருக்கவேண்டும். சுவாஸத்தை ஒழுங்கு செய்யவேண்டும்.

அப்பியாஸம்—3. நிமிர்ந்து நில்; கால்கள் 2 அடி ஒதுங்கியிருக்கட்டும்; கைகள் பக்கங்களில் இருக்கட்டும்; உள்ளங்கை மேல் பக்கம் இருக்கட்டும்; வளைந்து கொண்டு, இடது கட்டை விரலை வலது கையினாலும், வலது கட்டைவிரலை இடது கையினாலும் மாற்றி மாற்றித் தொடு; வளையும்போது சுவாஸத்தை வெளிவிடு; முழங்கால்களை நேராக வைத்திரு.

அப்பியாஸம்—4. நிமிர்ந்து, 'அடென்ஷன்' நிலையில் நில்; இடுப்புகள் கெட்டியாய் இருக்கட்டும்; பிறகு மெதுவாய் ஒவ்வொரு காலாய் மாற்றி மாற்றித் தூக்கு; அது தரைக்கு எதிர்க்கோடாக இருக்கும் வரையில் செய். கால் கட்டை விரல்கள் நீட்டிக்கொண்டிருக்கவேண்டும்; மற்றொரு காலை வளைக்கக்கூடாது. களைத்துப் போகும் வரையில் அம்மாதிரி செய்.

அப்பியாஸம்—5. கைகளை இடுப்புகளின்மேல் வைத்துக்கொண்டு நிமிர்ந்து நில். பிறகு கால்களை மாற்றி மாற்றி உயர்த்து; பிறகு முழங்கால்கள் மார்பைத் தொடும்படிச் செய். கால் கட்டை விரல்கள் நீட்டிக்கொண்டிருக்க வேண்டும். தேகத்தின் மேல்பாகம் வளையக் கூடாது.

அப்பியாஸம்—6. மேலே சொல்லிய நிலை. கால்களை கூடியமட்டும் உயர்த்தி, பின்பக்கமாக வளைக்காமல் மாற்றி மாற்றித் தூக்கு. தேகத்தின் மேல்பாகம் முன் பக்கமாக வளையக்கூடாது. சுவாஸம் ஒழுங்காயிருக்கவேண்டும்.

அப்பியாஸம்—7. தரையில் உட்காரு; கால்களை முன் பக்கமாக நீட்டு; கட்டை விரல்கள் நீட்டிக்கொண்டிருக்கட்டும்; கைகளை பிருஷ்டபாகத்தின்கீழ் வைத்துக் கொள்; மெதுவாக பின்பக்கமாகச் சாய்ந்துகொண்டு, முழங்கால்களை தரையில் தங்கும்படிச் செய்; கால்களைத் தரையை விட்டுத் தூக்கி மாற்றி மாற்றிக் கால்களை வளைத்து, முழங்கால்களைக் கொண்டு மார்பைத் தொடு. (சைகில் அசைவு) களைத்துப் போகும் வரையில் அம்மாதிரி செய்.

அப்பியாஸம்—8. தரையில் மல்லார்ந்து படுத்துக்கொள். உன் கைகளை தலையின் கீழே வைத்துக்கொள். பிறகு மெதுவாய் கால்களைத் தூக்கி, அதை நேராக இருக்கும்படிச் செய். அந்நிலையில் அம்மாதிரியே சற்றுநேரம் இருக்கும்படிச் செய்; வெகு மெதுவாய் பழைய நிலைமைக்கு வா. களைத்துப்போகும் வரையில் அம்மாதிரி செய். கால்களைத் தூக்கும்போது தலையைத் தூக்காதே.

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள்.

வெளிக்காற்றில் வைக்கப்படும் பள்ளிக்கூடத்தின் கருத்து.—டார்லிங்டனில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் வெளிக்காற்றுப் பள்ளிக்கூடமானது, பள்ளிக்கூடத்துக்குப் போகமுடியாமல், அவ்வளவு தேகபலமற்றவர்களாய் இராமற்போனபோதிலும், சாதாரணமாய் ஆரம்பப் பாடசாலையில் படிப்பதற்கு வேண்டிய தேக சக்தி, மனோ சக்தி இல்லாத பிள்ளைகளுக்கு மிக்க உபயோகமாயிருக்கிறதென்று மெடிகல் ஆபீஸர் ஆப் ஹெல்த் டாக்டர் ஜி. ஏ. டாஸன் என்பவர் ரிப்போர்ட்டு செய்திருக்கிறார். அவர் மேலும் சொல்வதாவது :—"ஒரு மெலிந்த பையன் அதாவது, பயங்காளியாயும், போஷணையில்லாதவனும், சதையில் வலுவில்லாதவனும், சோம்பேறியாயும், பார்வைக்கு வெளேரென்று இரத்தக்குறைவுள்ளவனுமிருக்கும்படியான ஒரு சிறுவன், தேகத்தில் வியாதிக்குறிகள் காணப்படாதவனாயிருந்தால், இந்த வெளிக்காற்றுப் பள்ளிக்கூடத்தில் படிப்பதற்கு லாயக்கானவன். ஒரு வருஷம் அல்லது அதற்கு மேற்பட்டோ, அவன் இந்தப்

பள்ளிக்கூடத்தில் வாசிப்பானுகில், ஆரோக்கியம், அசௌக்கியம் இவற்றின் மத்தியக் கோட்டில் இருக்கும்படியான அவனுக்கு தேகக்கேடு நேரிடாமல் அது தடுக்கும் என்று உறுதியாய்ச் சொல்லலாம். பையன் விழித்துக்கொண்டிருக்கும்போதெல்லாம் வெளிக்காற்றில் இருப்பதும், மத்தியானம் கிரமமாய் சரிசமானமான, போஷணையுள்ள, போதுமான ஆகாரம் உண்பதும், மனோவேஷ்டையின்றி இருப்பதும், பள்ளிக்கூடத்து ஒழுக்கம் அவ்வளவு பலவந்தமாயிராமலிருப்பதும், நன்ருய்த் தேய்த்து வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்வதும், இவை யாவும் ஒன்று கூடி, தினம் விடாமல் வரும் பிள்ளைகளுக்கு நல்ல பலனை அளிக்கின்றன. இந்தப் பள்ளிக்கூடத்தின் ஒரு மெலிந்த பையன், தன்னை ஒத்த பிள்ளைகளோடு கூட இருந்து வருகிருன். அப்பிள்ளைகள் படிப்பிலும் விளையாட்டிலும் பலசாலியான பிள்ளைகளுக்குச் சரியாக வரும்பொருட்டு அதிக சிரமப்பட வேண்டியதில்லை. பள்ளிக்கூடத்து நிர்ப்பந்தம் யாதுமின்றி, அவனுடைய ஆரோக்கியம் விருத்தியடைவதற்கு நல்ல தருணம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. 1934-ம் ஆண்டில் 200 பிள்ளைகள் (116 ஆண்கள், 84 பெண்கள்) இந்தப் பள்ளிக்கூடத்தில் வாசித்தனர். அவற்றுள் 47 பேர்கள் சொஸ்தமடைந்து ஆரம்பப் பள்ளிக்கூடத்திற்குப் போவதற்கு லாயக்கென்று அனுப்பிவிடப்பட்டனர். 21 பேர்கள் மற்ற காரணங்களுக்காக (12 பேர்கள் பள்ளிக்கூடத்தைவிட வேண்டிய வயது வந்தவுடனும், 7 பேர்கள் நகரத்தை விட்டு வெளியே போனது பற்றியும்) விட்டுவிட்டனர். வருஷமுடிவில் 132 பிள்ளைகள் இருந்ததில், 102 மெலிந்த பிள்ளைகள். மற்றவர்கள், நொண்டி, முடம் முதலியோரும், இருதயநோயால் வருந்துவோரும், காசநோயில் வருந்திச்சொஸ்தப் பட்டோருமாவர்.—தி மெடிகல் ஆபீஸர்.

* * *

ஆகாரத்தினுலும், வியாயாமத்தினுலும் தேக எடையைக் குறைத்துக்கொள்ளல்.
—கானடியன் ஜர்னல் ஆப் மெடிஸன் அண்டு சர்ஜரி, ஜூலை, 1935.

தேக எடையைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டுமென்கிற ஒரு ஆசையினுல் தவருன முறையை அனுசரிக்கிருேமென்கிற விஷயத்தை ஸ்திரீகளும் புருஷர்களும் யோசிக்கிறதில்லை. அதனுல் ஸ்தூல சரீரிகளுக்குச் செய்யும் அநேக சிகிச்சைகளில் மரணந்தான் கடைசியில் ஏற்படுகிறது. கொழுப்பை ஒழிக்க எத்தனிக்கும்போது, ஒவ்வொரு வியாதியஸ்தனும் தேகத்தை தக்க வைத்தியரைக்கொண்டு, நன்ருய்ப் பரீக்ஷித்துக்கொண்டு, அவர் சொல்கிறபடி தவருமல் செய்து வரவேண்டும் என்று டாக்டர் டப்ளியூ எ. எல். ஸ்டைல்ஸ் என்பவர், ஹைஜியாவில் 'ஸ்தூலத்தின்மேல் போர்' என்னும் ஒரு வியாஸத்தில் எழுதியிருக்கிருர்:—

"யோசனையோடு தீர்மானமும் கலவாததால், தேக எடை சரியாய் வருவதற்குச் செய்யும் முயற்சிகள் நிஷ்பிரயோஜனமாகி விடுகின்றன. ஸ்தூலத்தின் மேல் போர் தொடுப்பதில் தேகாரோக்கியம் நோக்கமாயிருக்கவேண்டும்; எடையைக் குறைப்பது அதற்கு அடுத்தபடி".

அந்த வியாஸத்தில் சொல்லியபடி, தேகக்கொழுப்பு அதிகமாயுள்ளவர்கள், அதைக் குறைக்கும்பொருட்டு, அனுசரிக்க வேண்டிய நிர்ப்பயமான பொது விதி யாதெனில், ஆகாரங்களுக்கிடையில் ஒன்றும் உண்ணுமலிருப்பதும், கொஞ்சம் பசியிருக்கும்போதே புசிப்பதை விட்டு எழுந்திருப்பதேயாம். ஆகாரத்தின் மூலமாய்த்தான் எடையைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டியது. ஒரு தேர்ச்சி பெற்ற வைத்தியர் சொல்லியபடி ஆகாரம் சாப்பிடவேண்டும். அவருடைய மேற்பார்வையின்கீழ் இச்சிகிச்சை செய்து கொள்ளவேண்டும். சரியான ஆகாரமும் அவரவர் தேவைகளுக்குத் தக்கபடி வியாயாமமும் செய்துவந்தால், நல்ல ஆரோக்கிய லாபம் கிடைக்கும். ஆனுல், தவருன ஆகாரமும், பிசகான வியாயாமமும் செய்து, ஆக்ஷேபமுள்ள மருந்தையும் எடுத்துக் கொண்டால், ஆரோக்கியம் கெட்டு சீக்கிரத்தில் மரணம் சம்பவிக்கும்.

பட்டினி கிடப்பதா, டர்கிஷ் ஸ்நானம் எடுத்துக்கொள்வதா, தேகத்தைப்பிடித்து விட்டுக் கொள்வதா, தேகாப்பியாஸம் செய்வதா, மருந்து சாப்பிடுவதா என்று வாதம் செய்துகொண்டிருக்கும் ஸ்தூல சரீரிகளுக்கு அமெரிக்கா, அடல்டுவெயிட் கான்பரன்ஸ் சமயத்துக்கு ஒரு எச்சரிக்கை செய்திருக்கிறது. யோசனையின்றி தேக எடையைக் குறைத்துக்கொள்வதால், தேக ஆரோக்கியத்திற்கு அபாயம் நேரிடுமென்று அந்த எச்சரிக்கை எடுத்துக்காட்டுகிறது.—எல். பி. டி. நாஷனல் ஹெல்த் ரிவியூ.

* * *

நாய்கள் வர்ணத்தைப் பார்க்க முடியாது.—இது அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்கள் விஷயத்திலும் வாஸ்தவமே. மனிதன் இன்ப்ரா-ரெட், அல்ட்ரா வயலெட் இவைகளின் மத்தியிலுள்ள கூட்டத்தின் வெளிச்சத்தைத்தான் பார்க்க முடியும். இன்ப்ரா-ரெட் கூட்டத்திலும் அதன்கீழ் உள்ளதிலும் எதேதோ சம்பவங்கள் நடக்கின்றனவென்று சாஸ்திர அத்தாக்ஷி இருக்கின்றது. ஆனால், இந்த எலெக்ட்ரோ மாக்னடிக் அலைகளில் யாதொரு சம்பவமும் நடக்கிறதில்லைபோல் நமக்குத் தோன்றுகிறது.

நாய்கள் வர்ணத்தைக் கண்டுபிடிக்க முடியாதென்று சாதாரணமாய் நம்பப்படுகிறது. ஆனால், சில யானைகள் கண்டுபிடிக்கக்கூடுமென்று நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அசையும் படங்களில் இருப்பதுபோல் கருப்பு, வெள்ளை இவ்வர்ணங்களுள்ள தங்களைச் சுற்றியிருக்கும் ஜீவஜெந்துக்களை பார்க்கின்றனவென்று நாம் நம்புகிறோம். இந்தியாவில் ஒரு மரக்கப்பெனி உண்டு. இதில் மரத்திம்மைகளை எற்றிக்கொண்டு, மில்லுகளுக்குக் கொண்டு போவதற்கு அதன் குறுகிய கேஜுரயிலில் வண்டிகளை இழுக்க சிறிய எஞ்சின்களை அவர்கள் வைத்திருக்கிறார்கள். இந்தத் திம்மைகள் மூன்று திக்குகளிலிருந்தும் கொண்டு வரப்படுகின்றன. இவை மெயின் லயனில் வந்து கூடுகிறது. கூடும் இடத்தில், வண்டியின் சக்கரங்கள் மெயின் லயனில் போவதற்கு ஒரு ஸ்விட்ச் இருக்கிறது. இந்த இடத்தில் ஸ்விட்ச் வாச்மென் ஆக ஒரு யானையை வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்த யானைக்கு உத்திரவு கொடுக்க, அங்கே மனிதர் ஒருவரும் இல்லை. அது அவ்வளவு நம்பத்தகுந்ததாய் வேலை செய்கிறது. மெயின் லயனில் போய்ச்சேரும் ஒவ்வொரு கிளை லயனுக்கும் வெவ்வேறு வர்ணங்களையுடைய ஒரே அளவுள்ள ஒரு வட்டத்தகடு அடையாளமாக வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஒன்று வெளுப்பு, ஒன்று கருப்பு, மற்றொன்று சிவப்பு. இந்த ஸ்விட்சுக்கு மூன்று இடங்கள் உண்டு. ஒவ்வொரு இடத்திலும், அந்தந்த வர்ணத்தைச் சேர்ந்த ஒரு வட்டத்தகடு உண்டு. இஞ்சின் மெயின் லயனுக்கு வரும்போது யானை அதைக் கண்டதும், எஞ்சினில் உள்ள வட்டத்தகடுக்கு ஒத்தபடி ஸ்விட்ச்சைப் போடுகிறது. அந்த வண்டி அந்த லயனில் ஓடுகிறது. இந்த யானை வண்டி போகும்போது பார்த்து மிக்க சந்தோஷப்படுகிறதென்றும், அது துதிக்கையை நீட்டி, தன் வேலையைச் சரியாகச்செய்ததற்காக சந்தோஷப்படுகிறதைக் காட்டுவதற்காக ஒரு பெருத்த சப்தம் போடுகிறதென்றும் இதைப் பிரத்தியக்ஷமாகப் பார்த்தவர் ஒருவர் எனக்குச் சொல்லியிருக்கிறார்.—ஹெல்த் பர் ஆல்.

* * *

மந்த புத்தியுள்ள மேதாவி.—ஏதோ ஒரு மந்தபுத்தியுள்ள மேதாவி தனது சாதாரண மனோநிலை மிகக் கம்மியாயிருக்கையில், ஞாபகசக்தியின் திறமையைக் காட்டும் அதிசயமான வித்தைகளைச்செய்யவும், அல்லது நொடிக்குள் பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கவும், எவ்வாறு சாத்தியமாகிறதென்பதை ஒரு வைத்தியர் விவரித்துச் சொல்லுகிறார். இந்த மேதாவியின் மனதானது ஒரே வழியில் செல்லுகிறது. மற்ற விஷயங்களினால் அவருடைய மனது கலங்காமல் இருப்பதால், அவர் பிரவேசித்துள்ள மார்க்கத்தில் தன் சாமர்த்தியத்தை வெளியிட நேரிடுகிறது.

பொருளடக்கம்.

இது உங்களுக்குத் தெரியுமா???

சான்றிரோக்தமாய்த் தயாரிக்கப்பட்ட போலிப் பொன் கட்டிகளுக்கு பாரிஸ் பொன் கட்டிகள் என்று பெயர். பாரிஸ் பொன் 1 அவுன்ஸ் கட்டி (2½ தோலா) விலை ரூபா 6. 2 அவுன்ஸ கட்டி விலை ரூபா 10. ஒரு பவுண்டு பொன் ரூபா 72. இந்த பாரிஸ் பொன் கட்டியைச் சுத்தமான பொன்னுடன் கலந்து மலிவாய் நகைகளைத் தயார் செய்துகொள்ளலாம். திராவகத்தைக்கொண்டு பரிக்ஷித்துப் பார்த்த போதிலும், கலப்பைக் கண்டுபிடிக்க முடியாது. நாம் திருப்திகரமான உத்தரவாதம் கொடுக்கிரோம். இல்லாவிட்டால், பணத்தை வாபீஸ செய்து விடுகிறோம். பெருத்த அளவுக்கு ஆர்டர் கொடுக்குமுன், ஒன்று அல்லது இரண்டு அவுன்ஸ் பாரிஸ் பொன்னுக்கு ஆர்டர் செய்து பரிக்ஷித்துப் பார்க்கவும். திருப்திகரமாயிருந்தால், அதிக அளவுக்கு நீங்களே ஆர்டர் கொடுப்பீர்கள்.

கடிதம் இங்கிலீஷிலாவது ப்ரென்சிலாவது எழுதவும்.

எங்கும் ஏஜெண்டுகள் தேவை.

ஹவுஸ் ஆப் காமர்ஸ்,
8 ஜிஎ,. ஸ். ரோட், கவுஹாட்டி.

மாடர்ன் டயமண்ட்ஸ்

(அசல் வைரங்களுக்குப் பதில்)

MODERN DIAMONDS

SUBSTITUTE FOR REAL DIAMONDS

மேன்மைபொருந்திய தி மார்ஷியானஸ் ஆட் வில்லிங்டனும், வைர வியாபாரத்தில் பிரக்கியாதிபெற்ற இந்தியர்களும், ஐரோப்பியர்களும், ஹைகோர்ட் ஜட்ஜுகளும், இராஜாக்களும், ஜமீன்தார்களும், பிரபுக்களும் உபயோகித்து அவர்களால் கொண்டாடப்பெற்றவை.

கைதேர்ந்த வேலைக்காரர்களால் அழகாய் வேலை செய்யப்பட்டு கட்டப்பட்ட நகைகளே, நகை வேலையில் பூரணமான வேலைத்திறத்தைக் காண்பிக்கின்றன.

கிடைக்கும் இடம் :

ஸி. ஸி. ஆச்சார்யுலு அண்டு ஸன்,
ஒரு நூற்றாண்டுக்கு மேற்பட்ட நகை வியாபாரிகள்
T-63, பொன்னப்ப செட்டி தெரு,
தபால்பெட்டி நெ. 543, பார்க்டவுன், மதராஸ்.

டிக்ரிக்கள்! புத்தகங்கள்!! மருந்துகள்!!!

எச்.எல்.எம்.எஸ்., எச்.எம்.பி., எச்.எம்.டி. வைத்தியராஜ் முதலியன. ஹோமியோ, ஆயுர் வேத, யூனனி இலவச டிக்ரீக்கள், கிரமமாய் தபால் மூலமாகக் கற்றுக்கொடுக்கப்பட்டு பரிக்ஷித்துக் கொடுக்கப்படும். டிக்ரீக்குக் கட்டணம் ஒன்றும் கிடையாது. ஹோமியோ மெடீரியா மெடிகா ரூ. 5. ஹோமியோ ப்ராகடிஸ் ஆப் மெடிஸன் ரூ. 4. சுயசம்பாத்தியம். இரண்டணு ஸ்டாம்பு அடக்கம் செய்தனுப்பவும். “இந்தியன் ஹோமியோபதிக் இன்ஸ்டிடியூட் அண்டு ஸொஸைட்டி”, தபால் ஆபீஸ்: ஸபர்மதி, ஆமதாபாத், (இந்தியா).

நல்ல பற்கள்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை

நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்கூடியதுமான நமது பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்ருயிருக்கும்.

1 டின் விலை அ. 12. 3 டின் விலை ரூ. 2.
பல் பிரஷ் விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற் பெட்டி : : 166, மதராஸ்.

மல்லிகை, சிகப்பு ரோஜா அல்லது வெள்ளை ரோஜாவால் தயாரிக்கப்பட்ட

வாசனையுள்ள

கூந்தல் தைலங்கள்.

நமது தைலங்கள் கேசத்திற்கு பளபளப்பையும் அழகையும் கொடுத்து பொடுது விழாமலும் கேசம் நரைக்காமலும் செய்கின்றன.

1 புட்டி விலை அ. 12. 3 புட்டி விலை ரூ. 2.

சுத்தமான யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்

(Pure Eucalyptus Oil)

கீல் வாயு, சுளுக்கு, இருமல், தொண்டைக்கட்டு, தலைவலி, சீதளம் முதலிய நோய்களுக்குச் சிறந்த ஔஷதம்.

சர்க்கரையில் 5 பொட்டு விட்டு உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டுவிட்டால் இருமல், பிளேக், காலரா முதலிய வியாதிகளும் குணமடையும்.

புட்டி 1-க்கு விலை அணு 4.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

தொகுதி 13, பகுதி 9] [செப்டம்பர், 1936.

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆசிரியர்: டாக்டர். யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம்.பி.பி.எஸ்.

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

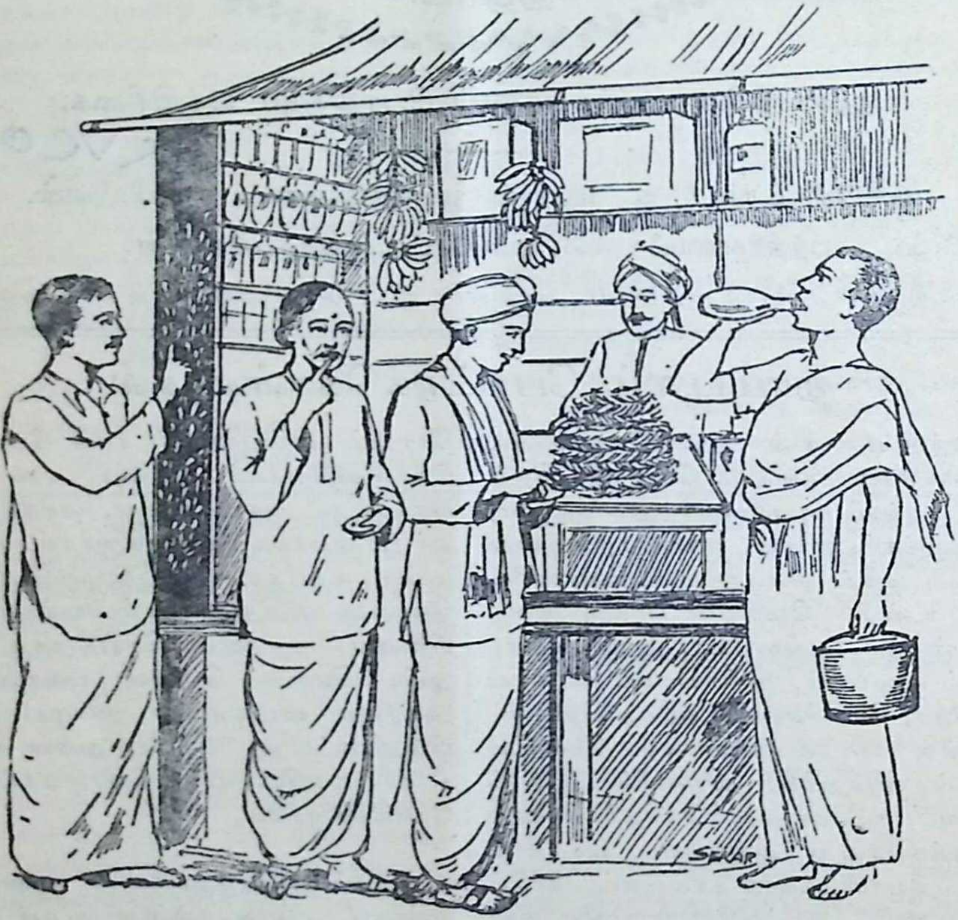
வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணு 2.

தாம்பூலம் போட்டுக்கொள்ளுதல்

இந்தியாவின் ஜனத்தொகையில், 100-ல் 90 நபர்களிடம் வெற்றிலை மெல்லும் பழக்கம் பரவியிருக்கிறது. மேலும், அப்பழக்கம், ஹிந்து, முஸ்லிம், கிறிஸ்துவர்கள் ஆகிய எல்லா மதத்தினர்களிடமும் உண்டு. வெற்றிலை பாக்கு இவற்றுடன் ஒரு தேங்காயோ, அல்லது ஏதாகிலும் ஒரு பழம், முக்கியமாய் வாழைப்பழமோ, கோயில்களில் ஹிந்து தெய்வங்களுக்கு நைவேத்தியமாகக் கொடுப்பதுடன், ஹிந்துக்கள் வீடுகளில் விவாகங்கள் நடக்கும்போதும், சிநேகிதர்களாவது பந்துக்களாவது பார்வையிட வந்தபோதும் மரியாதைக்காக தாம்பூலம் கொடுப்பது உண்டு. மகம்மதிய ராஜாங்கத்தில் பாதுஷாவின் தர்பாரில் வெற்றிலையும், அத்தரும் வழங்குவதுண்டு. சாதாரணமாய், முக்கிய போஜனமாகிய மாலைப் போஜனம் அருந்தியதும், தாம்பூலம் போட்டுக்கொள்வது வழக்கம். வெற்றிலையுடன் பாக்கு, சுண்ணாம்பு, வாசனைத் திரவியங்கள் சேரும். இரவிலும் தாம்பூலம் போட்டுக்கொள்வது தவறுகிறதில்லை. ஆனால், இக்காலத்திலோ, புருஷர்களும், ஸ்திரீகளும் தினம் 24 மணி நேரமும் தாம்பூலம் விடாமல் போட்டுக்கொள்ளுகிறார்கள். இதை அவர்கள் பசிக்கு ஓர் ஆகாரமாகவும், தாகத்திற்கு ஓர் பானமாகவும் கருதுகிறார்கள். இதுவுமன்றி, உயர்ந்த புகையிலையும் போட்டுக்கொள்ளப்படுகிறது. பிராம்மணர்கள் புகையிலையைத் தள்ளுபடி செய்திருந்தபோதிலும், மெள்ள மெள்ள புகையிலையும் அவர்கள் வீட்டிற்குள் நுழைய ஆரம்பித்து விட்டது. இப்போதுள்ள சந்ததியார் புகையிலையைத் தாராளமாய் உபயோகிக்கிறார்கள்.

இந்தப் பதார்த்தங்களின் குணங்கள் என்ன? பீடல் அல்லது பைபர் பீடல் (சமஸ்கிருதம்-தாம்பூலம், தமிழ்-வெற்றிலை) என்பது ஆயுர்வேத சாஸ்திரப்படி, "காரமானது; கசப்பானது; வாசனையோடு கூடியது; ருசியுள்ளது; காய்ச்சுப்புக்குணமுள்ளது; வறட்சியுள்ளது; உப்பஸம், வயிற்றுவலி, இவற்றைப் போக்கக் கூடியது; கோழையை அழிக்கக்கூடியது; பூச்சிகளைக் கொல்லக்கூடியது; வாயை மணமாகச் செய்யக்கூடியது; வாய்க்கு அலங்காரமாயிருப்பது; காமத்தீயை

ஜ்வலிக்கும்படிச்செய்வது". அரிக்கா காடிசு, (சமஸ்கிருதம் - வேகா, பாகு, தமிழ்-பாக்கு) என்பது "வறட்சியை உண்டு பண்ணுவதுடன், மூத்திரத்தை அதிகமாக இறங்கும்படிச் செய்யும். பாக்கு செவ்வையாய்ப் பழுக்காதிருந்து, அதனுட்பாகம் நன்றாய் உலராதிருந்தால், அதற்குப் போதைக்குணங்கள் உண்டு.



ஒரு சுகாதாரமற்ற வெற்றிலை பாக்குக் கடை.

அதனால் சிலருக்கு பொறுக்கும்படியான தலைவலியும், மயக்கமும் உண்டாகும்". உமிழ்நீர் சுரப்பதற்கும், வாயைச் செவேலென்று ஆக்குவதற்கும் சுண்ணாம்பைச் சேர்த்துக் கொள்ளப்படுகிறது. சுண்ணாம்பு எலும்புகளை வலுப்படுத்தும். புகையிலையில் நிகோடைன் என்கிற ஒரு விஷபதார்த்தம் உண்டு. அதனால் கிளர்ச்சி உண்டாகிறதென்று சொல்லப்படுகிறது. வாசனைத்திரவியங்கள், ஏலக்காய் முதலியன ரம்மியமான வாசனை உண்டாக்கும் பொருட்டு எடுத்துக் கொள்ளப்படுகின்றன.

தாம்பூலம் மிதமாகப் போட்டுக்கொள்ளும்படி ஹிந்து சாஸ்திரங்களில் விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைக்குமேல் போட்டுக் கொள்ளக் கூடாது. காலை வேளைகளில், பாக்கு அதிகமாயும், வெற்றிலையும் சுண்ணாம்பும் குறைவாயும், பகலில் சுண்ணாம்பு அதிகமாயும், வெற்றிலையும் பாக்கும் குறைவாயும், இரவில் வெற்றிலை அதிகமாயும், பாக்கும், சுண்ணாம்பும் கம்மியாயும் உபயோகிக்க வேண்டுமென்று சொல்லப்பட்

டிருக்கிறது. முதலில் ஊறிவரும் உமிழ் நீரைத் துப்பிவிடவேண்டும். கிருஹஸ்த ஆஸ்ரமத்தில் இருப்பவர்கள் தாம் தாம் பூலம் போட்டுக்கொள்ளவேண்டுமென்று விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஏனெனில், அது அவர்களது காமவிச்சையைத் தூண்டி, சதிபதிகள் இலாவணியமாயும் இலக்ஷணமாயும் இருக்கச்செய்யும். வெற்றிலைச் சுண்ணும்பு இவற்றுடன் மிளகு, இஞ்சி இவைகளைச் சேர்த்து, கஷாய மாகக் காய்ச்சி சிசுக்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் வயிற்று உப்பஸம், நோய் இவைகளைப் போக்க உபயோகிக்கப்படுகிறது. ஆனால், பிரம்மசாரிகள், விதவை ஸ்திரீகள், சன்னியாஸிகள், தபஸ்விகள் முதலியவர்கள் தாம்பூலம் போட்டுக் கொள்ளக் கூடாதென்று தடுக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். அப்படி அவர்கள் செய்தால், அது கோமாமிசம் உண்பதற்குச் சமானம் என்று ஒரு ஸமஸ்கிருத ஸ்லோகம் சொல்லுகிறது. தாம்பூலம் மிதமிஞ்சி உபயோகிப்பதனால் நேரிடும் தீக்குணங்களை மற்றொரு ஸ்லோகம் எடுத்துக் காட்டியிருக்கிறது. அதன் அர்த்தம் பின் வருமாறு :—

“ தேகமாத்தியந்தமும், கண்களும், மயிரும், பற்களும், காதுகளும், மித மிஞ்சி தாம்பூலம் தரிப்பதனால் துர்ப்பல மடையும் ”.

“ ஜுரத்தினால் வருந்துவோரும், வாய் வறண்டிருப்போரும், இரத்தம் குறைவாயிருப்போரும், இசிவு கண்டு களைத்துப் போவோரும், கண் நோயால் வருந்துவோரும், பலம் குன்றியவரும், தாம்பூலம் போட்டுக்கொள்ளக்கூடாது என்பது மற்றொரு ஸ்லோகத்தின் தாத்பரியம். புகையிலையினால் உண்டாகும் கெடுதல்களைக் குறித்து, ஒரு வைத்தியர் பின் வருமாறு சொல்லியிருக்கிறார் :—

“ அது மருந்தைமுறித்துவிடும்; வாயை வறளச்செய்யும்; வலுவை ஒடுக்கும்; பித்தத்தைத் தூண்டுதல் செய்யும்; விந்துவை அழிக்கும். ஆனதுபற்றி, புகையிலையை ஒருவரும் உபயோகிக்கக் கூடாது ”,

மேற்சொல்லியவை ஆயுர்வேத சித்த வைத்திய சாஸ்திர முறைப்படி. அலோபதிக் அல்லது மேனாட்டு வைத்திய சாஸ்திரப்படி வாலாயமாய், மிதமிஞ்சி தாம்பூலம் போட்டுக்கொள்வதால் நேரிடும் கெடுதல்கள் பின் வருமாறு :—

1. பற்கள்.—பற்களில் சிவப்பான கறை படிந்து விடுகிறது. அவற்றின்மேல் படிந்துள்ள வஸ்துக்கள், தாம்பூலத்தில் உள்ள சுண்ணும்பு, நிகோடைன், ஆர்கானிக் வஸ்துக்கள் ஆகிய இவைகளாகும். விடாமல் தாம்பூலம் போடுபவர்களிடம் எனேமல் ஒன்றோடொன்று உராய்வதும், டென்டைன் வெளிப்படையாகத் தெரிவதும் சாதாரணமாய்க் காணப்படும். இம்மாதிரி உராய்வதனால், பற்களின் முனையில் கூர் உண்டாகி, அது நாக்கு, தாடை இவற்றின் சளி ஜவ்வில் அழற்சியை உண்டுபண்ணுகிறது.

2. ஜின்ஜைவல் மார்ஜின் (ஈர்).—அளவுக்கு மிஞ்சி தாம்பூலம் போட்டுக் கொண்டால், அழற்சி நிச்சயமாய் ஏற்படுகிறது. “ அளவுக்கு மிஞ்சி ” என்கிற பதமானது, தினம் ஐந்துதரத்திற்குமேல் தாம்பூலம் போட்டுக் கொள்பவர்களைக் குறிக்கும். ஈரைச்சேர்ந்த தொட்டியில் சுண்ணும்பும், நிகோடைனும் படிந்திருக்கும். வாயில் காறை கட்டும்படியான குணம் இருப்பவர்களுக்கு மிதமிஞ்சி தாம்பூலம் போடுவதால், காறை ஐடுதியில் கட்டிவிடும்.

3. வாயிலுள்ள சளி ஜவ்வு.—மித மிஞ்சி தாம்பூலம் உபயோகிப்பதனால் இது நிச்சயமாய்த் தடித்துப் போய் விடும். சளி ஜவ்வின் கோளங்கள் ஆரம்பத்தில் வீங்கிப்போய், பின் தகுதிகளில் கெட்டியாய் விடும்.

4. மிதமிஞ்சி தாம்பூலம் போட்டுக் கொள்வதால், நாக்கில் வெடிப்புண்டாகி, அழற்சி ஏற்படும்.

பிளவை என்பது ஒரு பயங்கரமான வியாதி. தாம்பூலம் போட்டுக்கொள்ளும் ஜனங்களில் இந்த வியாதி விசேஷம். இந்தியாவில் மேற்குக் கடற்கரையோரமாய் வசிக்கும் ஜனங்களாகிய மலை

யாளிகளிடம் இந்த வியாதி அதிகமாகக் காணப்படும். இரண்டாவது, இலங்கைத் தீவில் வசிப்போர், மூன்ருவது தமிழர்கள். தாடை, நாக்கு, உதடு இவைகளில் காணப்படும் பிளவைவியாதியில், 100-க்கு 94 கேசுகள் தாம்பூலம் அதிகமாகப் போடுவதனுல் என்று அவர்கள் சரித்திரத்தினுல் ஏற்படுகிறது. இது இலங்கைத் தீவில் கொஞ்ச காலத்திற்குமுன் வைத்தியமும், பல் வைத்தியமும் செய்யும் டாக்டர் ஒருவர் பரிசோதித்து கணக்கெடுத்து, அதன் மூலமாய்க் கொடுத்த தீர்ப்பாகும்.

ஆனதுபற்றி, மிதமிஞ்சித் தாம்பூலம் போட்டுக்கொள்வதற்கு தாடை, நாக்கு, உதடு இவைகளில் காணும் பிளவை வியாதியைக்குறித்து நாம் எச்சரிக்கை செய்கிருேம். மதுபானத்திற்கு எவ்வாறு நடுங்கி அதை விலக்குகிருேமோ, அவ்வாறே தாம்பூலம் போட்டுக்கொள்வதையும் விலக்கவேண்டும்.

சென்னை நகரத்திற்கு ஒரு புதிய மோடார் ஆம்புலென்ஸ்.

மதராஸ் ஸிடி போலீஸார் வசம் ஒரு புதிய மோடார் ஆம்புலென்ஸ் இருக்கிறதென்றும், அதில் இரண்டு நோயாளிகளைப் படுக்கவைத்துக்கொண்டு போவதற்கு இடம் இருக்கிறதென்றும், போலீஸ் கமிஷனர் நமக்குத் தெரிவித்திருக்கிருர். இந்த மோடார் ஆம்புலென்ஸ் பொது ஜனங்களுக்குப் பகலிலும் இரவிலும் வாடகைக்குக் கொடுக்கப்படும். போவதற்கு மாத்திரமானுல் மைலுக்கு எட்டணு விகிதமும், போய்த் திரும்புவதானுல், மைலுக்கு ஒரு ரூபாய் விகிதமும் சார்ஜு செய்யப்படும். இப்போது இந்நகரத்திலுள்ள ஆம்புலென்ஸ் கார்கள் ஆஸ்பத்திரிகளைச் சேர்ந்தவை. அவற்றிற்குப் பூரு வேலையிருப்பதால், ஆஸ்பத்திரி வேலைக்குத் தவிர, மற்றபடி பொது ஜனங்களுக்கு அவை கிடைக்கிறதில்லை. இந்தப் புது அம்புலென்ஸ் காரானது நகரவாசிகளுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதமாகும். இந்த அத்தியாவசியமான நகர சௌகரியம் இராததனுல் ஜனங்கள் அதிக கஷ்டப்பட்டுக்கொண்டிருப்பதுமன்றி, அநேகருக்குக் கைகால் ஒடிந்தும், அநேகர் மாண்டும்போக நேரிட்டது. போலீஸ் கமிஷனர், சர்ஜன்ஜனரல் இவர்களுடைய சிபார்ஸினுல் இதை ஜனங்கள் உபயோகிப்பதற்கு சர்க்காரார் அனுமதிகொடுத்ததாகத் தெரிகிறது. ஆனதுபற்றி, இவர்களுக்கு நாம் நன்றி பாராட்டுகிருேம். பகலிலும், இரவிலும் டெலிபோன் நெ, 99-க்குப் பேசினுல் இந்தக் கார் கிடைக்கும்.

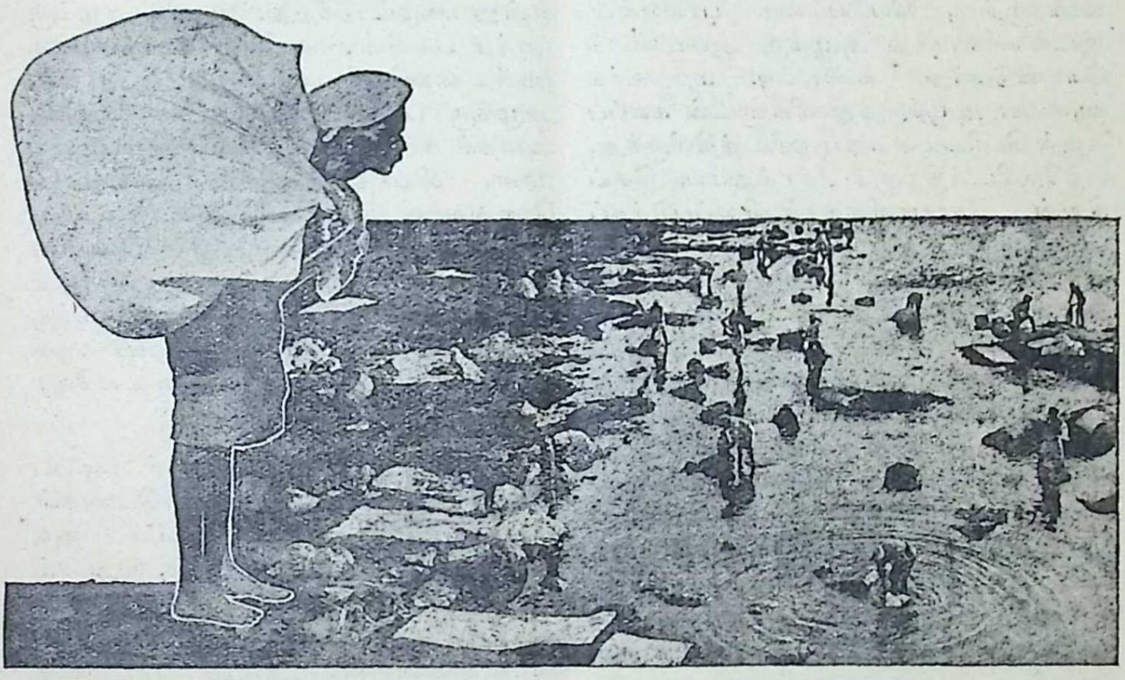
சுகாதார உணர்ச்சி

எஸ். கே. சவுதூரி, எம்.பி.இ., பி.எ.எம்.பி.,
(மாஜி ஐ.எம்.எஸ்.), பஞரிஸ் ஸிடி.

“சுகாதார உணர்ச்சி” என்பதை இன்னதென்று விவரித்துச் சொல்ல முடியாது. கூடியமட்டும் விவரித்துச் சொல்ல வேண்டுமானுல், அதைப் புருஷர்களும் ஸ்திரீகளும் ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழ்ந்து, மருந்துகளின் உபயோகத்தை குறைவுபடுத்துவதற்கு வேண்டிய வழியைக் காட்டும் உணர்ச்சி என்று சொல்லலாம். இந்த உணர்ச்சியை குழந்தைப் பருவத்திலேயே ஊட்டவேண்டும். அப்போதுதான் அவர்கள் மனதில் அது படியும். வயது முதிர்ந்தவர்களின் மனம் அது முளைத்து விருத்தியடைவதற்கு லாயக்கானதல்ல.

ஆரம்பப் பள்ளிக்கூடங்களில் கற்றுக் கொடுக்கவேண்டிய பாடங்களில், தேகக் கூறு சாஸ்திரம், தேகத்தொழில் சாஸ்

திரம், விஷக்கிருமிகள், பூச்சிகள் இவைகளைப்பற்றிய சாஸ்திரம் ஆகிய இவற்றின் ஆரம்ப அறிவைப்புகட்டும்படியான பாட புத்தகங்கள் சேர்ந்திருக்க வேண்டும். நமது தாய்ப் பாஷையில் இதற்குத் தக்க பதங்களை ஜோடிப்பது அதிக சிரமமில்லை. வாஸ்தவத்தில், அநேக பதங்கள் இப்போது மொழிபெயர்க்கப்பட்டு, நமது சுதேச பாஷைகளில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. புது வார்த்தைகளை ஜோடிப்ப



" வண்ணான் பெரியம்மை பரவியுள்ள இடங்களிலிருந்து அழுக்கு ஆடைகளைக் கொண்டுவந்து, மற்றவர்களுடைய அழுக்குத் துணிகளுடன் கலப்பதனால் பெரியம்மையை ஓரிடத்திலிருந்து, மற்றோரிடத்திற்குத் தொத்தும்படி செய்கிறான் ".

தற்குத்தூண்டுகோல் ஏற்பட்டால், நமது அகராதியில் அநேக சாஸ்திர விஷயமான பதங்களைச் சேர்க்கலாம். தேகக்கூறு சாஸ்திரம், தேகத்தொழில் சாஸ்திரம் முதலியவைகள் வர்மா முதலியவர்களால் ஹிந்தி பாஷையில் எழுதப்பட்டிருக்கின்றன. இந்த ஹிந்தி பாஷையானது நமது இந்தியாவின் தேசிய பாஷையாக ஆவதற்கு நிமித்தம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. மின்சாரம் உள்ள நகரங்களிலும், பட்டணங்களிலும் ஒயர்லெஸ், மூவீஸ், டாக்கீஸ், மூலமாகவும், இது இல்லாத கிராமாந்தரங்களில் கிராமபோன், படங்கள் இவை மூலமாயும் போதனை செய்யலாம். லிங்குவாபோன், படங்கள் முதலியவற்றின் உதவியால் குழந்தைகள் நூதனமான பாஷைகளைக் கற்றுக்கொள்வது சாத்தியமானால், ஒரே காலத்தில் கண்ணின் மூலமாயும், காதின் மூலமாயும் ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழ்வதற்கு வேண்டிய சுலபமான பாடங்களை ஏன் கற்றுக் கொடுக்க முடியாது?

ஏற்கனவே சுகாதார விஷயமாகத் தேச பாஷைகளில் வெளிவந்திருக்கும் பாட புத்தகங்களை விருத்தி செய்யலாம். அதில் நமது பழக்க வழக்கங்களையெல்லாம் விஸ்தாரமாக வாதித்து, அவற்றால் உண்டாகும்கெடுதல்களை எடுத்துக்காட்டி, தக்க பரிகாரங்களைச் சொல்லவேண்டும்.

உதாரணமாக, கண்ட இடத்திலிருந்து மண்ணை எடுத்து பாத்திரங்களைத் தேய்க்கும் பழக்கத்தை எடுத்துக்கொள்வோம். இது ஒரு புராதன பழக்கம். இதனால் நேரிடும் அபாயம் இல்லாளுக்குத் தெரியாது. எங்கும் நிறைந்துள்ள நாவிதனை எடுத்துக்கொள்வோம். அவன் அழுக்கடைந்த கத்தியையும், அலம்பாத கையையும் கொண்டு தன் தொழிலில் பிரவேசிக்கிறான். இதைப் பொதுஜனங்களாவது, சுகாதார அதிகாரிகளாவது தடுப்பதில்லை. வண்ணானே, பெரியம்மை பரவியுள்ள இடங்களிலிருந்து அழுக்கு ஆடைகளைக் கொண்டுவந்து, கண்டபடி மற்றவர்களுடைய அழுக்குத்துணிகளுடன் கலப்பதனால் பெரியம்மையை ஓரிடத்திலிருந்து, மற்றோரிடத்திற்குத் தொத்தும்படி செய்கிறான். நோயாளிகளால் விஷப்படுத்தப்பட்ட அந்த ஆடைகளை விஷங்கொல்லி மருந்தைக்கொண்டு சுத்தம் செய்வதற்கு அவனுக்குப் போதுமான அறிவும் பணமும் இல்லை. சுகாதார அதிகாரிகள் சட்டப்படி தங்கள் ஆஞ்ஞையைச் செலுத்தினால் அதைத் தப்பாக எடுத்துக்கொண்டு, அவர்கள் வேலை நிறுத்தம் செய்ய ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள். ஆனால், இது விஷயமாக பொது ஜனங்களிட அபிப்பிராயமும் வலுவாயிருந்தால், விளையும் கேட்டை அடியோடே ஒழிக்க முடியாவிட்டாலும், வெகுவாய்க் குறைக்கலாம். அநேக வீடுகளில் தொத்து வியாதி சம்பந்தப்பட்ட ஆடைகளையும், படுக்கைகளையும் கொளுத்திவிடுவது அசாத்தியமான காரியமாயிருக்கலாம். தெருக்களில் மிட்டாய் விற்பவனை ஆண்பிள்ளைகளும் பெண்பிள்ளைகளும் சூழ்ந்து கொள்ளுகிறார்கள். அவர்கள்மட்டுமன்றி, அவர்கள் பெற்றோரும், மிட்டாய்த்தட்டில் ஈ மொய்த்துப் பறந்துபோனபிறகு, அந்த மிட்டாயை உண்பதனால் எவ்வளவு அபாயம் உண்டென்பதை அறிந்தாரில்லை. ஈக்கள் மொய்க்க வொட்டாமல் தடுப்பதற்கு வேண்டிய நடவடிக்கைகளை ஹெல்த் ஆபீஸர் எடுத்துக்கொண்டால், அவரைக் கெட்டவனென்று குறைகூறுகிறான். ஜனங்களும் அதைச் செவிகொடுத்துக் கேட்டு, அவன்மேல் இரக்கம் வைக்கிறார்கள். ஈக்களால் ஒரு மனிதனிடமிருந்து மற்றொருவனுக்கு எத்தனை வகை வியாதிகள் பரவக்கூடுமென்பதை பிள்ளைகளும், அவர்கள் பெற்றோரும் அறிந்திருந்தால், இப்பழக்கத்தைப் பொதுஜனங்களே கண்டிக்கும்படி நேரிடும். ஹெல்த் ஆபீஸருடைய உத்தரவைக்காட்டிலும், பொதுஜன அபிப்பிராயத்தினால் அதிக அனுகூலம் உண்டாகும். பால், முக்கியமாய் மாட்டுக் கறி உண்போனுக்கு, ஒரு சிறந்த ஆகாரம் என்று புகழப்படுகிறது. ஆனால், அழுக்கு படிந்த பசுவின் மடியிலிருந்து, அழுக்கு படிந்த கையினால் பாலைக்கறப்பது முதல், அழுக்கு படிந்த பாத்திரத்தில் வாங்கி, அதைச் சந்தேகப்படாமல் குடிப்பதற்கு முன், வியாதிக்கிருமிகள் படிவதற்கு ஹேதுவான இடங்களில் அதைத்திறந்து வைக்கும் வரையில், அது எவ்வளவு அசுத்தமாகிறதென்பது அவனுக்குத் தெரியாது. அந்தந்த மாகாணங்களுக்கு உரித்தான ஜனங்களுடைய பழக்க வழக்கங்களை நாம் இன்னும் எவ்வளவோ பெருக்கிக் காட்டலாம்.

குடும்ப சாஸ்திரம், சிறுமிகள் படிப்பதற்கும், கலாசாலைகளில் இளம்பெண்கள் படிப்பதற்கும் அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஒரு பாடமாக இருக்கிறது. ஆனால், இது சம்பந்தமான புஸ்தகங்கள் வெகுவாய் அந்நியதேச கிரந்தகர்த்தாக்களால் எழுதப்பட்டிருக்கின்றன. நமது நாட்டைச் சேர்ந்த அநேக மாகாணங்களில் கற்பிப்பதற்கு இவை எற்ற புத்தகங்களாக இல்லை. ஒவ்வொரு பாட புத்தகத்திலும் சுகாதாரம், வீட்டில் செய்யவேண்டிய சிஷ்ருஷை முதலிய பாடங்கள் இருக்க வெண்டும். சுகாதாரமற்ற, கெடுதலான பழக்க வழக்கங்களுக்கு இரையாகாமல் குழந்தைகள் வளரும்பொருட்டு, இனி வரப்போகிற தாய்மார்களைப் பழக்குவது நமது கடமையாகும்.

நாட்டுப்புரங்களில் இப்போது சிர்குலைந்துள்ள வைத்திய சாலைகளுக்குப் பணவுதவி செய்வதுடன், தக்க வைத்தியர்களை நியமித்து, புது வைத்திய சாலைகளை

ஏற்படுத்த வேண்டும். கிராமங்களில் வீடுகளில் சென்று வைத்தியம் செய்வதனுல் வருமானம் கம்மி. இவர்களுக்கு லோகல் போர்டார் பணவுதவி செய்யவேண்டும். வைத்தியர்கள் வைத்தியம், ரண வைத்தியம் இவ்விரண்டும் செய்வதுடன், வியாதிகளைத் தடுக்கும் முறையையும் போதிக்க வேண்டும். வைத்தியர், பள்ளிக்கூடத்து உபாத்தியாயர் ஆகிய இவ்விருவர்களும் தடை வைத்தியத்தில் போதுமான தேர்ச்சி இராமற்போனபோதிலும், பள்ளிக்கூடத்து உபாத்தியாயர்களைக்காட்டிலும் டாக்டர்கள் மேல். இம்மாதிரி போதனையால் பலன் வெகுகாலம் கழித்துக் கிடைத்தபோதிலும் அது நீடித்திருக்கும். சுகாதாரச் சீர்திருத்தம் ஜனங்களே மேற்பூண்டு செய்யவேண்டியது. சுகாதார அதிகாரிகள் செய்யும் சட்ட திட்டங்கள் அவர்களுக்கு உபத்திரவமாயிருக்கக் கூடாது. சுகாதார அதிகாரிகள் அநேகர் இருந்தபோதிலும், தொத்துவியாதியைப் பரவவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு தங்களுக்கு யாதொரு சம்பந்தமும் இல்லை என்று ஜனங்கள் நினைக்கும் பக்ஷத்தில், இந்தியா கவர்ன்மெண்டு ஸானடெரி கமிஷ்னர் யாதொரு நன்மையும் செய்ய முடியாது. தடை வைத்தியமானது வெகு காலமாகப் பரிசோதிக்கப்பட்டு மேலானதென்று தீர்மானிக்கப் பட்டிருக்கிறது. இனி செய்யப்போகிற வைத்தியம் தடை வைத்தியமே. நமது தேசத்தில் புராதன வைத்தியம், நவீன வைத்தியம் ஆகிய அநேகவித வைத்தியங்களிருக்க, பாட்டிமார் வீடுகளில் செய்யும் சிகிச்சையிருக்க, மலைக்குகைகளில் வசித்துவரும் சன்னியாஸிகளிடமிருந்து கற்றிருக்கும் தவறுத வைத்திய முறைகள் அநேகமிருக்க, நமது சராசரி ஆயுட்பிரமாணம் 23 வருஷங்கள் தாம் என்று சொன்னுல், அதைவிட ஆச்சரியம் வேறு எதாகிலும் உண்டோ? குழந்தைகளின் கல்விக்கு ஜவாப்தாரியாயுள்ளவர்கள் தீர யோசித்து, சுகாதார உணர்ச்சியை எவ்வாறு அவர்களுக்கு ஊட்டுவது என்பதை அவர்கள் ஆலோசனை செய்யவேண்டும்.

உதிக்கும் சூரியன்

டாக்டர் கர்டீக் சந்தர் டட், எல்.எம்.எஸ்., எம்.ஆர்.எ.எஸ்,
சீப் மெடிகல் ஆபீஸர், ஸோன்பூர் ராஜ்ஜியம்.

நமது ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கவும், நமது நோய்களைத் தீர்க்கவும் பகவான் நமக்கு உதிக்கும் சூரியனையளித்து நம்மை ஆசீர்வதித்திருக்கிறுர். உதிக்கும் சூரியனை எவ்வாறு நமக்குப் பயன்படும்படி உபயோகிப்பது? வருஷ முழுதிலும் உதிக்கும் சூரியன் இந்தியருக்கு இருக்க, அவர்களுக்கு யாதொரு கஷ்டமுமில்லை. சிறுவர்களும், கிழவர்களும், ஆண் மக்களும், பெண் மக்களும் காலையில் சூரியன் உதயம் ஆகும்போது, ஒரு கடல், ஆறு, ஏரி, குளம் இவற்றின் மேற்குக் கரைக்குப் போகவேண்டியது. அங்கே, மெல்லிய ஆடையைத் தரித்துக்கொண்டு, சூரிய ஸ்நானத்தை அனுபவிக்க வேண்டியது. உதய சூரிய ஸ்நானத்தால் முக்கியமாய் தேகத்தின் எந்த பாகத்தை வலுவு செய்யவேண்டியது? ஐந்து ஞானேந்திரியங்கள் தாம் முக்கியமான பாகங்கள். அவையாவன: (1) பார்வைக்குரிய உறுப்புக்கள், அதாவது கண்கள்; (2) கேட்பதற்கு வேண்டிய உறுப்புக்கள், அதாவது காதுகள்; (3) முகருவதற்கு வேண்டிய உறுப்புக்கள், அதாவது மூக்கு; (4) ருசி பார்ப்பதற்கும் பேசுவதற்கும் தேவையான உறுப்புக்கள், அதாவது நாக்கும், வாயும்; (5) பொதுவாய் சர்மம், அதாவது ஸ்பரிசத்தில் சம்பந்தப்பட்ட உறுப்புக்கள்.

இப்போதுள்ள ஜனங்களிடம் மேற்சொல்லிய இந்திரியங்கள் சீர்குலைந்து

போய்க் கொண்டிருக்கிற தென்பதற்கு அத்தாக்ஷி ஏதாகிலும் உண்டா? ஆம்; உண்டு. வருஷவாரி சர்வ கலாசாலை களின் அதிகாரிகள் வெளியிடும் இந்திய மாணவர்களின் குன்றிய ஆரோக்கியத் தின் ரிகார்டே இதற்கு அத்தாக்ஷி.

கல்கத்தாகலாசாலையின் மாணவர்களைக் கடைசியாக ஆரோக்கியப் பரிசைஷசெய்த ரிப்போர்ட்டில் பின் வருமாறு எழுதப்பட் டிருக்கிறது;—"கண் குறையுள்ளவர்கள் 100-க்கு 30, டான்ஸில்ஸ் பெருத்துள்ள வர்கள் 100-க்கு 27, ஜீரண சம்பந்தமான வியாதியுள்ளவர்கள் 100-க்கு 23, பற்க ளில் சொத்தை பிடித்தவர்கள் 100-க்கு 10". இது இந்தியாவின் க்ஷேமத்திற்கு அனுகூலமானதல்ல. நெபோலியன் போனெபார்ட் என்பவர், "ப்ரான்சுக்கு நல்ல தாய்மார்கள் வேண்டும்" என்று சொல்லியிருக்கிறார். போனெபார்ட், தே சத்தை விருத்திசெய்த மஹான்களில் ஒரு வர். இவருடைய கொள்கை இந்திய தேசத்தார்க்கு மிகப் பொருந்தும். அது ப்ரான்ஸ்தேசத்தார்க்கு எவ்விதம்பொருந் துமோ, அவ்விதமே இந்தியாவிற்கும் பொருந்தக்கூடியது. இப்போது இந்தியா விற்கு வேறு எந்த பொருளைக்காட்டிலும், தாய்மார்கள்தாம் அவசியம்தேவைஎன்று நான் சொல்லுவேன். இந்திய ஆண் பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியத்தைக் காட்டி லும், இந்தியப் பெண் பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியம் அதிகமாகக் கவனிக்க வேண்டியது. இந்தியத் தாய்மார்களுக்கு உயர்ந்த ஆரோக்கியப் பரிமாணம் ஏற்பட டால்தான் மேலான கற்பனையுண்டாகும். அப்போதுதான், நூதன உலகத்தில் அதற் குத்தக்க பதவி கிடைக்கும். ஆயுர்வேத சாஸ்திரங்களில் "சரீரம் ஆத்தியம் (ஆரோக்கியம் முதல்) என்று சொல்லப் பட்டிருக்கிறது. புராதன இந்தியாவா னது, ஆயுர்வேதத்தில் சொல்லப்பட்டிருக் கும் கொள்கையை சாஸ்திரப்படி அனு சரித்து வந்தது. புராதன இந்தியாவானது கற்பனையில் முதன்மை ஸ்தானம் வகித்து, உலகத்தில் மற்ற தேசத்தார்க்கு அதைப் பரவச்செய்தது. தற்காலத்திய இந்தியா மேலே எறி வருமா? "சரீரம் ஆத்தி யம்" என்று அது பாடுமா?

அப்படி செய்வதானால், ஆரோக்கியத் தைப் பாதுகாப்பதற்காகச் செய்யப்பட் டிருக்கும் சட்ட திட்டங்களை நாம் முதல் முதல் கவனிக்கவேண்டும். நமது ஆரோக் கியச் சட்டங்கள் இயற்கைச் சட்டங்கள். இதை நிராகரிப்போர் தண்டனைக்குள் ளாவார்கள். இப்போது இந்த சட்ட திட்டங்களை நாம் சட்டை செய்யாததனா லேயே நோயால் வருந்தி இறக்கிறோம். இந்தியாவில் பிறந்த ஒவ்வொருவனும் இந்த ஆரோக்கிய விதிகளைக் கவனிக்க வேண்டியதுமன்றி, மற்றவர்களையும் கவ னிக்கும்படி வற்புறுத்தவேண்டும். இந்திய தேசத்தார்க்கு அழிவு காலம் கிட்டிவிட்ட தென்றும், எந்த 'ஆரோக்கியம்' என்னும் பாக்கியத்திற்காக நாம் உயிர்வாழ்ந்திருக் கிறோமோ, அந்தப் பாக்கியத்தை நாம் சிதற அடிக்கிறோமென்றும் அவன் பிரசங் கம் செய்யவேண்டும்.

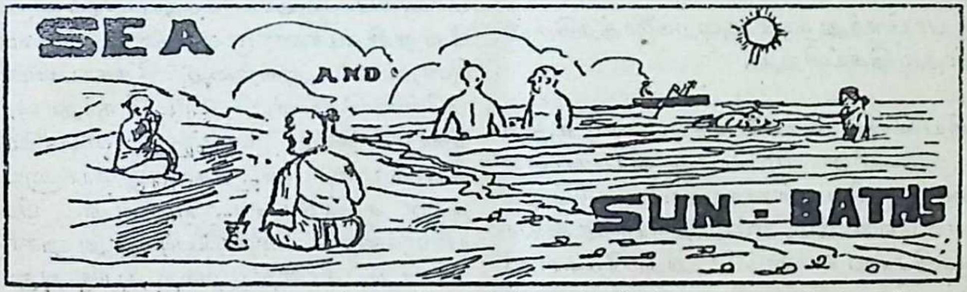
ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாப்பதற்காக நாம் அனுசரிக்க வேண்டிய முக்கிய விதி கள் என்ன? (1) ஸத்விக் ஆகாரம் (ஜீவ ஸத்துப் பொருள்கள் நிறைந்த நல்ல ஆகா ரம்); (2) கிரமமாகச் செய்யும் தேகாப்பி யாஸம்; (3) ஒழுங்காய் நடத்தப்படும் உதய சூரிய ஸ்நானம். இம்மூன்று விதி களையும் அனுசரித்துத்தான் நமது முன் னோர்களாகிய ரிஷிகள் நீடூழி காலம் வலு வாக ஜீவித்து வந்தனர். தேகாரோக்கி யம், மன ஆரோக்கியம் இவைகளில் பூரண பலனை அடையும்பொருட்டு, அவர்கள் செய்த யோகாப்பியாஸத்திற்கு இம்மூன் றும் அடிப்படையாயிருந்தன. நவீன நாக ரீகத்துடன் மன்றுடி ஜீவித்திருக்கவேண்டு மானால், அழியும் தருவாயிலுள்ள இந்திய தேசத்தார் இம்மூன்றையும்தான் ஆதார மாகக் கொள்ளவேண்டும்.

இந்தியச் சிறுவர்களுக்கு ஆரோக்கியம் திரும்ப வரவேண்டுமானால், அவர்கள் அதிகாலையில் எழுந்திருக்க வேண்டியது அவசியம். ஒரு ஆறோ, குளமோ, சமுத் திரமோ இவற்றின் மேற்குக் கரைக்காகப் போய் அங்கே தேகாப்பியாஸம் செய்ய

வேண்டும். உதிக்கும் சூரிய கிரணங்கள் பூமியில் பட்டவுடனே, அப்பியாஸம்செய்யும்போது, ஒவ்வொரு புலனேயும் சூரிய கிரணத்திற்குக் காட்டவேண்டும். உதாரணமாக, வாயை நன்றாய்த்திறக்கவேண்டும். அதிலுள்ள பற்கள், வாயின் மேற்கூரை, தொண்டை இவைகளில் சூரிய கிரணங்கள் படும்படிச் செய்யவேண்டும். முகத்தைத் தூக்கி, நாசித்துவாரங்களுள் சூரிய கிரணங்கள் நுழையும்படிச்செய்ய வேண்டும். காதுகளைத் திருப்பி, சூரிய கிரணங்களை அதனுள்ளே விடும்படிச் செய்யவேண்டும். ஆனால், கண்களின் விஷயத்திலோ, அதனுடைய நட்பமான இயந்திரங்கள்சூரியகிரணத்தின்வலுவைத் தாங்க முடியாதென்று நாம் முன்னமே குறிப்பிட்டிருக்கிறோம். அல்ட்ராவயலெட்

சிகிச்சைகள் யாவும் தற்சாந்திகளேயொழிய வேறல்ல. கண்ணில் ஏதாகிலும் குற்றம் குறை இருந்தால், அவற்றைத் திருத்த சாதாரணமாய்க் கண்ணாடிகள் போட்டுக்கொள்ளப்படுகிறது. இந்தியாவில் பள்ளிக்கூடத்தைப் பார்வையிட ஒருவர் வந்தால், ஆணானும், பெண்ணானும் கண்ணாடிபோட்டுக்கொண்டிருக்கும்மாணவர்கள் அநேகரை அவர் முதல் முதல் பார்க்கலாம். கலாசாலை மாணவர்களுக்குக் கண்ணாடிகள் நாஜூக்காய் விட்டன.

ஆகையினாலே, மாணவர்கள், தங்கள் கண்களில் குறையிருக்கிறதென்று தெரிந்தவுடனே கண்ணாடி போட்டுக்கொள்ள விரும்புகிறார்கள். வாஸ்தவத்தில், கண்ணாடிகள் கண்களிலுள்ள குறையைச்சொஸ்தம்



கடலுக்கு நடந்துபோய் அங்கே தேகாப்பியாஸம் செய். அது செய்யும்போது உதிக்கும் சூரிய கிரணங்களுக்கு ஒவ்வொரு இந்திரியத்தையும் திறந்து காட்டு. 'பிராணயாமம் அல்லது சுவாஸ அப்பியாஸம்' மிக நல்லது; அதிக பழமையானது.

கிரணங்கள் கண்ணின் லென்ஸ் மேலும், ரெடினா மேலும் நேராக வந்து விழும் பக்ஷத்தில் குருட்டுத்தனம் உண்டாகும். ஆனதுபற்றி, கண் இரப்பைகளை மூடிக்கொண்டுசூரியஸ்நானம்எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்த ஸ்நானத்தினால் கண்ணுக்கு நல்ல வலுவு உண்டாகும். இப்போது கலாசாலை மாணவர்கள் வருந்தும் 'மயோபியா' அல்லது கிட்டத்துப்பார்வை முதலிய குணங்களை அதனால் தடுத்துச் சொஸ்தம் செய்யலாம்.

மேலேசொல்லிய புள்ளிவிவரங்கள்படி 100-க்கு 30 விகிதம், கலாசாலை மாணவர்கள் கண் நோயால் வருந்துகின்றனர். இக்குறைகளைத் தீர்ப்பதற்காகச்செய்யும்

செய்கிறதில்லை. அவை, பூரணமும் அதைச் சொஸ்தம் செய்யவொட்டாமல் தடுத்து, மாணவர்கள், பெற்றோர்கள் இவர்களின் கவனத்தை வேறு வழியில் செலுத்தி, அந்தக் குறையைக் காயமாய் இருக்கும்படிச் செய்துவிடுகின்றன. எப்படி முடவனுக்கு ஊன்றுகோல்கள் உதவியாயிருக்கின்றனவோ, அப்படியே கண்ணாடிகளும் கண்களுக்கு இருக்கின்றன. கண்ணாடிகள் செயற்கை உதவிகள். நல்ல கண்களுக்குப் பிரதியாக, கண்ணாடிகள் ஆகமாட்டா. நமக்கு ஓர் பாதுகாப்பு இருக்கிறதென்று ஒரு தப்பான உணர்ச்சி உண்டாகிறது. அதனால் தக்க சிகிச்சை செய்துகொள்ளாமல் அசட்டை செய்யும்படி நேரிடுகிறது. கண்ணாடிகளால் சொஸ்தம் செய்யும் தப்

பானமுறையை அமெரிக்காவிலுள்ள டாக்டர் பேட்ஸ் என்பவர் கண்டித்திருக்கிறார். பூரணமான சொஸ்தம் அடைவதற்கு அவர் சில வழிகளைக் காண்பித்திருக்கிறார். கண் குறைக்கு, அதன் காரணங்களை விலக்குவதே பூரணமான சொஸ்தம். நமது மாணவர்களின் கண் குறையை நீக்குவதற்கு பின் வரும் முறைகளினால் அதற்கு வலுவுண்டாகும்படிச் செய்யவேண்டும். அவையாவன: (1) எ. ஸி. டி. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் நிரம்பியுள்ள ஆகாரத்தினால் தேகத்தைப்போஷிப்பது; (2) கண்களுக்கு ஒழுங்காய் வியாயாமம் கொடுப்பது; (3) கண்களை அமைதியாய் வைத்திருப்பது; (4) கண்களைமூடிக்கொண்டு அவைகளுக்கு சூரிய ஸ்நானம் செய்விப்பது. இந்த சூரியஸ்நானமானது ஜீவஸத்துப்பொருள்களைக் கண்கள் உறிஞ்சுக்கொள்வதற்கு உதவியாயிருந்து கண் குறைகளைத்தடுத்து சொஸ்தம் செய்கிறது.

சூரியஸ்நானம் செய்வதெப்படி? உதிக்கும் சூரியனின் முன்பாக வியாயாமத்துடன் சூரிய ஸ்நானத்தை எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். எப்படிப்பட்ட வியாயாமம் செய்யவேண்டும்? அது தேகாப்பியாஸம், பிராணாயாமம் ஆகிய இருவகைப் படும். வியாயாமி நிமிர்ந்து நின்றுகொண்டு கைகள் தொடைகளின் பக்கங்களைத் தொட்டுக்கொண்டிருக்கும்படியிருக்க வேண்டும். இப்போது கைகளை உயரத் தூக்கி, மெதுவாய் ஒரு ஆழ்ந்த சுவாஸம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அவன் வாயைத் திறந்து, நாக்கையும் தொண்டையையும் உதிக்கும் சூரியனுக்குக் காட்ட வேண்டும். அதே சமயத்தில், கண்களை மூடிக்கொண்டு, மூடிய கண்களின்பேரில் சூரிய கிரணங்கள் படும்படிச்செய்யவேண்டும். தேகத்தையும் கைகளையும் நீட்டி, அவற்றைப் பின்னால் வளைத்து, சுவாஸத்தை நுரையீரல்கள் நிரம்பும் வரையில் உள்ளுக்கிழுக்கவேண்டும். இந்த நிலைமையில் சிறிதுநேரம் அப்படியே இருக்கவேண்டும். இந்த நிலை அவசியம். ஏனெனில், வெளியேயிருந்து போகும் காற்றும், உள்ளேயிருக்கும் காற்றும் இடம் மாறுவதற்கு கொஞ்சநேரம் பிடிக்கும். இந்தப் பிராணாயாமஅப்பியாஸம் பழக்கம் ஆகஆக, அந்த நிலையிலிருக்கும் காலவளவை கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் அதிகப் படுத்திக்கொண்டு வரவேண்டும்.

பிறகுசுவாஸத்தைவெளிவிடவேண்டும். இப்போது கைகளைக்கீழேயிறக்கி, தேகத்தை இரண்டுதரம் வளைத்து, கைவிரல்கள், கால் விரல்களைத் தொட்டுக்கொண்டிருக்கும்படிச் செய்யவேண்டும். பிறகு, மார்பு, வயிறு இவற்றின் சதைகளைச் சுருங்கச் செய்து, கூடியவரையில் நுரையீரல்களில் உள்ள காற்றை வெளித்தள்ளும்படிச் செய்யவேண்டும். பிறகு, கைகளை மெதுவாய்த்தூக்கி, நீண்ட ஆழமான சுவாஸத்தையுட்கொள்ளும் முதல் முறையை மறுபடியும் செய்யவேண்டும். இது ஒரு சுலபமான பிராணாயாம தேகாப்பியாஸமுறை. வேறுவிதமான முறைகள் அநேகமிருக்கின்றன. அவற்றை தேகாப்பியாஸப் பயிற்சி செய்விப்போரிடமிருந்து கற்றுக் கொள்ளலாம். பதஞ்சலி மஹரிஷியின் யோகமுறைப்படி செய்யும் பிராணாயாமந் தான் சாஸ்திர சம்மதமானது. பிராணாயாமத்தைக் கண்டபடி அனுசரிக்கக் கூடாது. சாஸ்திரமுறை தப்பி அனுசரித்தால் கொடிய வியாதி சம்பவிக்கும்.

வாய்,நாசித்துவாரங்கள், கண் இரப்பைகள் இவைகளை ஒருநிமிஷநேரம் தேகாப்பியாஸம் செய்கையில் உதிக்கும் சூரியனுக்குக் காட்டி, ஒரு காதையும், அந்தப் பக்கத்து தேகத்தையும் கழுத்தையும் காண்பிக்கவேண்டும். பிறகு அப்பியஸிப்போன் முதுகையும், பின்னங்கழுத்தையும் காண்பிக்கவேண்டும். அதற்கப்புறம் மற்றொரு பக்கத்தைக் காண்பிக்கவேண்டும். பிறகு, வாய், நாசித்துவாரங்கள், கண் இரப்பைகள் இவைகளை மறுபடியும் ஒருதரம் உதிக்கும் சூரியனுக்குக் காண்பிக்க வேண்டும். கண் இரப்பைகளைத் தினத்திற்கு 10 நிமிஷங்களுக்குமேல் சூரிய கிரணத்திற்குக் காண்பிக்கக்கூடாது.

இந்த தேகாப்பியாஸி பிராணாயாமங்களைச்செய்யும்போது, எந்தபாகங்களுக்கு அப்பியாஸம் கொடுக்கிறானோ, அந்தப்

பாகங்களின்மேல் மனதை ஒரே நிலையாய் நிறுத்தவேண்டும். அப்பியாஸம் செய்யும் போது மனோல்லாசம் வேண்டும். அந்த சமயத்தில் எல்லாவித கவலைகளையும், மனோவேஷ்டைகளையும் மறந்துவிட வேண்டும். உதிக்கும் சூரியனுடைய சக்தியில் பூரண நம்பிக்கை வைத்து, தேகத்தின் நானுபாகங்களுக்கும் ஒழுங்கான சூரிய ஸ்நானமும், கிரமமான அப்பியாஸமும் கொடுக்கவேண்டும்.

இம்மாதிரி செய்தால்தான் நம் நாட்டு யுவர்களுக்கு புத்துயிர் உண்டாகும். உதிக்கும் சூரிய ஸ்நானத்தினுலும், சுத்த மான காற்றினுலும், சரியான தேகாப்பியாஸத்தினுலும், நல்ல ஆகாரத்தினுலும் தங்கள் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க வேண்டியதவசியம் என்பதை யுவர்கள் நன்ருய் அறிவார்கள் என்பதில் எனக்கு யாதொரு சந்தேகமுமில்லை. இப்போது இந்தியாவில் பொருளாதார நிலைமை சரியாயிராததுபற்றி, அவர்களுக்குப் பிரதிகூலங்கள் அநேகமிருக்கலாம். ஆனுல், நவீன நாகரீகத்தினுல் ஏற்பட்ட கஷ்டங்களை அவர்கள் வெல்வார்கள் என்று எனக்கு நம்பிக்கையுண்டு. இந்தப் பூலோகத்தில் சக்திக்கு மூலகாரணமாயுள்ள உதிக்கும் சூரியனை நமக்கு அளித்த பகவான், நவீன சாஸ்திரத்தால் அங்கீகாரம் செய்யப்பட்ட பழைய ஆரோக்கிய விதிகளை அனுசரிக்குமவர்களுக்குப் போதுமான ஞானமும், வலுவும் கொடுப்பாரென்று எனக்கு நம்பிக்கையுண்டு. "சர்வ சக்தியுள்ளவரே! எனக்குச் சக்தியைக் கொடு; உமக்குச் சர்வ வல்லமையுண்டு; எனக்கு வல்லமையைக் கொடு" என்று எஜுர் வேதத்தில் சொல்லியிருக்கிறபடி, இந்தியாவிலுள்ள யுவர்கள் ஸ்தோத்திரம் செய்யட்டும். "யார் தங்களுக்கே உதவி செய்துகொள்கிருர்களோ, அவர்களுக்குப் பகவான் உதவி செய்வார்" என்னும் வாசகத்தை அவர்கள் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளட்டும்.

ஆற்றுப்பாய்ச்சல் உள்ள இடங்களில் காலரா குடிகொண்டிருத்தல்

ஜி. டி. கோபாலகிருஷ்ண நாயுடு,
அஸிஸ்டெண்டு டிஸ்டிரிக்டு ஹெல்த் ஆபீஸர், தஞ்சாவூர்.

தஞ்சாவூர் ஜில்லாவைப்போன்ற ஆற்றுப் பாய்ச்சல் உள்ள இடங்களில் ஏன் காலரா வருஷ முழுதிலும் குடிகொண்டிருக்கிறதென்பதைக் கேட்க ஆச்சரியமாகவிருக்கும். ஆனுல், அதன் காரணங்களைத் தேடுவதற்கு வெகுதூரம் போக வேண்டியதில்லை.

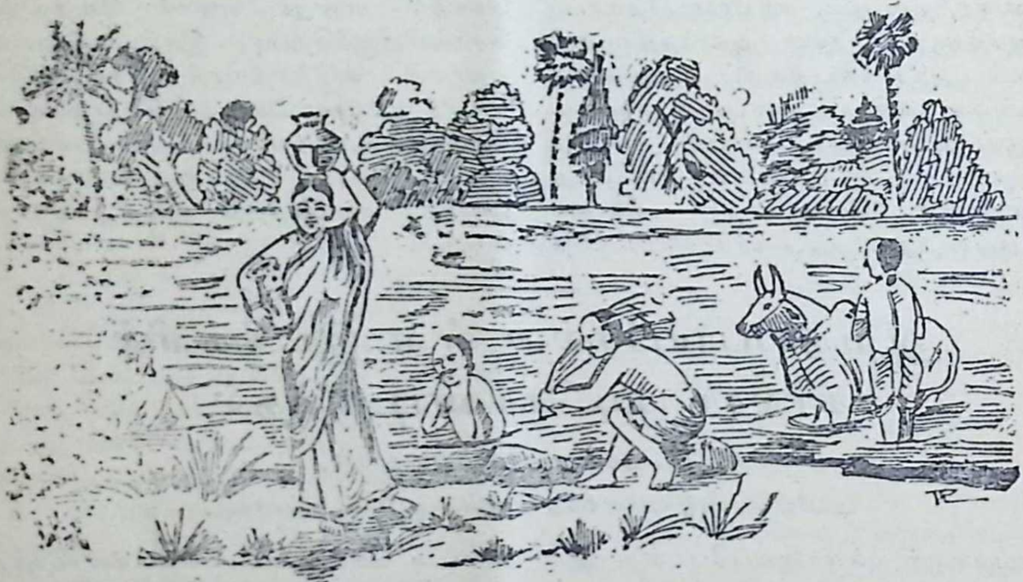
1. தஞ்சாவூர் ஜில்லாவானது விவசாயத்தொழிலை மேற்பூண்டது. மிராசுதார்களுக்கு விஸ்தாரமான நிலங்கள் உண்டு. நிலத்தை உழுது பயிர் செய்வோராகிய ஆதிதிராவிடர்களைத்தான் அவர்கள் நம்பியிருக்கிருர்கள். கிராமங்களுக்கு வெகுதூரத்திலுள்ள நஞ்சை நிலங்களின் மத்தியில் இவர்கள் குடியிருக்கிருர்கள். சாகுபடி செய்யப்பட்ட வயல்களிலிருந்து வடியும் ஜலத்தைக் கொண்டுபோகும் கால்வாயானது சுற்றிலும் ஒரு ஆருக ஓடி, பள்ளத்திலுள்ள அவர்கள் குடிசையைக் கடந்து செல்லுகிறது. அதுதான் அந்தச் சேரிக்கு முக்கிய ஜலாதாரம். வயல்களில் எருவுடன் கூடக் கலந்து வரும் ஜலத்தைக் குடித்த பிறகு, அந்த ஏழை ஜனங்களுக்குக் காலரா வருகிறதென்று சொல்வதற்கு அத்தாக்ஷியும் வேறு வேண்டுமா?

2. அறுவடை காலத்தில், கஷ்டப்பட்டு உழைக்கும் பண்ணையாட்கள் எற்கனவே ஏழ்மைத்தனத்தினுலும், காற்று மழை இவற்றில் அடிபட்டிருப்பதனுலும்

பலவீனப்பட்டிருக்கும்போது, புதிதாய் அறுவடை செய்த அரிசியை பச்சையாகவோ, சற்று வேக வைத்தோ சாப்பிடுகிறார்கள். இது குடல்களில் அழற்சியை உண்டாக்குகிறது; பேதி ஆரம்பிக்கிறது. அதன் பின்னால் வாந்தி உண்டாகிறது. கொருக்கு வலியும், மூத்திரம் அடங்கிப் போதலும் காண்கின்றன. காலரா குறிகள் அதிசீக்கிரத்தில் அணுகி விட்டன.

3. மேலும், ஆறுகள் கடக்கும் நகரங்களிலும், கிராமங்களிலும் ஆற்றங்கரையோரம் வெகுதூரத்திற்கு வெகுதூரம் மலக்குவியல்கள் கிடப்பது சகஜம். ஒரு நல்ல மழை பொழிந்தவுடனே அந்த மலமானது ஆறுகளிலும், இந்தப் பாகங்களில் அநேகமாயுள்ள அருகிலிருக்கும் குளங்களிலும் வந்து சேருகிறது. இந்த ஜலாதாரம் அசுத்தப்படுவதே காலராவுக்கு ஆரம்பம். கொஞ்சநாளைக்கெல்லாம் இந்த வியாதி முழுதிலும் பரவிப்போகிறது.

4. கிராம உத்தியோகஸ்தர்களிடமிருந்து ரிபோர்ட்டுகள் தாமதித்து வருவதைக்கண்டிக்கவேண்டும். ஒருகிராமத்தில் நடக்கிற விஷயம் பின் வருமாறு: ஒரு நோயாளிக்கு வாந்தியும் பேதியும் காண்கிறது. ஒருவருக்கும் தெரியாமலே எப்படியோ அவனுக்குவியாதி சொஸ்தமாய் விடுகிறது. இரண்டு மூன்று நாட்களுக்குப் பிறகு, மற்றொருவனுக்கு வாந்தி பேதி உண்டாகிறது. இது கொஞ்சம் தீவிரமான வியாதியாக இருக்கிறது. கொஞ்சம் கஷ்டத்துடன் அவனும் சொஸ்தமாய் விடுகிறான். காலரா விஷக் கிருமிகளைச் சுமந்து செல்லும் இவ்விருவருக்கும் நடந்த விஷயம் மற்றவர்களுக்குத் தெரியாது. தொத்துசம்பந்தப்பட்ட



ஆற்றுநீர் குடிப்பதற்கு லாயக்கானதல்ல.

உடைகள் யாவும் அந்தக் கிராமத்திற்கு ஜலாதாரமான ஒரே குளத்தில் தோய்க்கப்படுகின்றன. இரண்டு மூன்று தினங்கள் வரைக்கும் யாதொரு சம்பவமும் நடக்கிறதில்லை. அதன்பிறகு, திடீரென்று காலரா எங்கும் பரவிப்போகிறது. ஒரே காலத்தில் ஆறு எழு கேசுகள் உண்டாகின்றன. திடீரென்று முன்பின் எச்சரிக்கையின்றி இந்த வியாதி உண்டாகி எங்கும்பரவிப்போயிருக்கிறதென்று கிராம உத்தியோகஸ்தருக்குத் தெரிய வருகிறது.

5. கிராமங்களில் குடிப்பதற்கு லாயக்கான ஜலமுள்ள கிணறுகள் இருக்க, அவைகளை உபயோகப்படுத்துகிறதில்லை. ஆறுகளிலும் கால்வாய்களிலும் ஜலம் ஓடிக் கொண்டிருக்கும்போது, கிராமக் கிணறுகளை அசட்டை செய்யப்படுகிறது. அவைகளிலிருந்து ஒருவரும் ஜலம் சேந்துகிறதில்லை. தென்னம்பட்டைகள், பனை ஓலைகள் முதலியன இவைகளில் விழுந்து, அதனால் கிணறுகள் உபயோகமில்லாமற் போய்விடுகின்றன. ஆனால், ஆறுகள் வற்றிப்போகும்போது, ஜனங்கள் மேலே சொன்ன கிணறுகளுக்குப் போகும்படி நேரிடுகிறது. அதன் ஜலம் ருசிகரமாயிருக்கிறதில்லை. இந்தக் கிணறுகளில் இருந்து தூறுவாரி ஜலத்தை இறைக்க ஒருவரும் சிரத்தை எடுத்துக்கொள்ளாதிருப்பதால், கோடை காலத்தில் கிராமத்தார் இந்த ஜலத்தை உபயோகப்படுத்துகிறதில்லை. அருகிலுள்ள காவல் இல்லாத குளமோ, குட்டையோ ஊராருக்கு ஜலாதாரமாக உபயோகப்படுகிறது. இதுவே காலரா உண்டாவதற்குப் போதுமான காரணம்.

6. பணக்காரரானாலும், ஏழையானாலும், உயர்ந்த அந்தஸ்து உள்ளவர்களானாலும், தாழ்ந்தவர்களானாலும், விவேகிகளாயிருந்தாலும், மௌடீகர்களாயிருந்தாலும், கிராமத்தார்களுடைய அறியாமையே காலரா தொத்தாகப் பரவுவதற்கு முக்கிய காரணமாகவிருக்கிறது. ஜலாதாரத்திற்கும், காலராவுக்கும் சம்பந்தம் உண்டு என்பதை அவர்கள் தெரிந்து கொள்வார்களேயானால், பொது ஆரோக்கியத் தொழிலில் பாதி முடிந்துவிட்டதென்றே எண்ணலாம்.

சிகிச்சைகள்.

1. ஒவ்வொரு கிராமத்திற்கும் முக்கியமாய் ஒவ்வொரு சேரிக்கும், போர் வெல் (குழிக்கிணறு) ஒன்று வேண்டும்.

2. பஞ்சாயத்து போர்டாரோ, முனிசிபல் யூனியன்காரர்களோ அநேக குழிக்கிணறுகள் எடுத்து, உயரமான ஒரு டான்கில் ஜலத்தை விட்டு, அதிலிருந்து குழாய்கள் மூலமாய் ஜலம் சப்ளை செய்ய வேண்டும்.

3. காலரா அம்மை குத்திக்கொள்ளுதலைக் கட்டாயப்படுத்தவேண்டும். வருஷ முழுதிலும் வாலாயமாய் அம்மைகுத்துவதற்குத் தக்க வசதிகள் இருக்கவேண்டும். இதற்காக பிரத்தியேகமாக உத்தியோகஸ்தர்களுக்குத் தெரியப்படுத்தி, தடை முறைகள் எடுத்துக்கொள்ள ஏற்பாடுகள் செய்யவேண்டும்.

4. பார்வையிடுவதற்காக போதுமான உத்தியோகஸ்தர்கள் நியமிக்கப்படவேண்டும். அவர்கள் ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் காலரா கண்ட சிலமணி நேரங்களுக்குள்ளே அந்த கேசுகளைக் கண்டுபிடித்து, மேலே சொன்ன பிரத்தியேகமான உத்தியோகஸ்தர்களுக்குத் தெரியப் படுத்த வேண்டும். உடனே அவர்கள் அதைத் தடுப்பதற்கு வேண்டிய முயற்சியை எடுத்துக்கொள்வார்கள்.

5. காலராவைத் தடுப்பதற்காக சதா பிரசாரம் செய்யவேண்டும். பொதுவாய் சுகாதாரத்தைக் கவனிக்க வேண்டும். கிராமப் பள்ளிக்கூடங்கள்தாம் இந்தத் தொழில்களுக்குப் பிரதான ஸ்தலமாக இருக்கவேண்டும். இலவசமாக வேலை செய்வோர், இந்த மேலான வேலையைச் செய்யும்பொருட்டு, தங்கள் காலத்தையும் தொழிலையும் விட்டு, பொது ஜனங்களுக்காக உழைக்க வேண்டும்.

6. ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் குழிக்கக்கூஸ் கட்டப்படவேண்டும். அதனால் நிலம் அசுத்தமாகாமலிருக்கும். கிராமச் சீர்திருத்தத்தைக் குறித்து இப்போது அதிகக் கவனம் செலுத்தப்படுகிறது.

ஆனதுபற்றி, நான் மேலே சொல்லியிருக்கும் யோசனைகள் கிராம சுகாதாரத்தை விருத்திசெய்வதற்கு உபயோகமாயிருக்கும் என்று நம்புகிறேன்.

தேகப்பயிற்சி

ப்ரோபேஸர் கிறிஸ்டியன் பால்,
கொழும்பு.

தேக சுகமானது, தெரிந்தெடுக்கப்பட்ட சிலருடைய உரிமையன்று. பிறந்த ஒவ்வொரு மானிடனுடைய சுதந்தரம் ஆகும். பலம் என்பதின் அர்த்தத்தையொட்டிப் பார்த்தால், நாம் ஒவ்வொருவரும் பிறந்தபோதே பலசாலிகளாகப் பிறக்கவில்லை. ஒழுங்காய்ச் செய்யும் சிலமுறைகளினால் நாம் பலசாலிகள் ஆகிறோம். நமது அக்கரைக்கே நமது தேகத்தை நாம் வலுவாகக் கட்டிக் கொள்ள வேண்டுவது அவசியம். ஏனெனில், நமது தேகமானது, நமது மனம், ஆன்மா இவைகளுக்கு வாசஸ்தலமாக இருக்கிறது. பூரணமான தேகத்தைக் கட்டுவதற்கு, மூன்று அம்சங்கள் தேவை. அவை, ஆசை, உறதிப்பாடு, கிரியை இவைகளாகும். சம்பூரணமான தேகமும், வலுவும், இதற்குமேல் ஆரோக்கியமும் ஒவ்வொருவருடைய தேவைகளுக்குத் தக்கபடி சில முறைகளினால் அடையலாம். இந்த எண்ணம் பூர்த்தியாவதற்கு அநேக வசதிகள் இருக்கின்றன. இப்போது வீட்டிற்குள்ளும் வெளிகளிலும் விளையாடக்



புரோபஸர் கிறிஸ்டியன் பால்.

கூடிய விளையாட்டுகள் அநேகமுண்டு. அவை: பிலியர்ட்ஸ், டெனிஸ், கிரிகெட், ஹாக்கி, கல்ப், புட்பால், வாலி பால், ஸ்கேடிங், ஸைக்லிங், பாக்ஸிங், ரெஸ்லிங், வென்ஸிங், ஜியூ-ஜிட்ஸ் முதலியனவாம். தனக்கு எது யுக்தம் என்று தோன்றுகிறதோ, அதைத் தெரிந்தெடுத்து, ஒழுங்காய்நடத்தி, தினம் சிலமணி காலம் கவனத்தை அதன்மேல் செலுத்த வேண்டும். சிலர் ஆயுதங்களை உபயோகிக்கும்படி தூண்டுகிறார்கள். மற்றும் சிலர், அதற்கு விரோதமாயிருக்கிறார்கள். ஆயுதங்களை வைத்துக்கொண்டு பயிற்சி செய்வதனால் தேகத்திற்கு நல்லபலம் உண்டாகும். ஆனால், அதை விட்டு விட்டாலோ, தேகத்திற்கு எதிர்த்தாக்கு உண்டாகி, தேகமே நாசமடையும். இயற்கை முறைகள் கெடுதலை செய்யா. நன்மையே செய்யும். எனெனில், அவை, தேகத்தின் கால் கைகளின் அசைவுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டவை. இயற்கைமுறைகளை யாவரும் எந்தவிதத்திலும் விட்டு விடலாம். இது விஷயத்தில் அபிப்பிராய பேதங்கள்

உண்டு. ஆனபோதிலும், இயற்கைமுறைகள் தாம் சிரேஷ்டமானவை என்று யாவரும் அங்கிகரித்திருக்கிறார்கள். ஆயுதங்களை உபயோகிக்கும்படி தூண்டுபவர்கூட, இது வாஸ்தவமென்று ஒத்துக்கொள்ளுகிறார்கள். ஆனதுபற்றி, இயற்கை முறைகளை அனுசரிப்பதுதான் நல்லது; புத்திசாலித்தனமானது. இதில் விபத்துக்கள் நேரிடா. எலும்புடைப்புகளிரா; பூட்டுகள் விலகா. முற்காலத்தில், ஒவ்வொரு மனிதனும் திடகாத்திரசரீரமுள்ளவனாக இருந்திருக்க வேண்டும். பழைய கிரந்தங்களைப் பரிசோதித்துப் பார்த்தால் அக்காலத்தில்பல ஹீனர்கள் துர்லபம் என்று ஏற்படுகிறது. இப்போதோ, 100-ல் 99 நபர்கள் துர்பலமுள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள். இதற்கு நவீன நாகரீகமே காரணம். நாம் கேள்விப்பட்ட தேகாப்பியாஸிகளும், தேகாப்பியாஸ உபாத்தியாயர்களும் ஒரு காலத்தில் பலஹீனர்களே. தற்காலத்திய தேகாப்பியாஸத்திற்குத் தந்தையான இயூஜின் ஸான்டோ என்று சொல்லப்பட்ட ப்ரடரிக் முல்லர் என்பவர், தம் குழந்தைப் பருவத்தில் அரூபமாயிருந்தார். மாரோ இல்லாத எலும்புகளும், இரத்தமில்லாத நரம்புகளும், அரைவாசி எரிந்துபோன மாமிசத்தையும் உடையவராயிருந்தார் என்றுசொன்னால் அது ஒக்கும். அவருடைய தகப்பனார் அவரை ரோமாபுரியிலுள்ள விநோதக் காக்ஷிசாலைக்குக்கூட்டிக்கொண்டுபோனபோது, இச்சிறுவர், பழைய காலத்து வலுவான ஸ்திரீ புருஷர்களின் பிரதிமைகளைக்கண்டு ஆச்சரியப்பட்டார். சதைகளின் உருவம் அவருக்கு அதிகவியப்பைத்தந்தது. அவர் இது விஷயமாகத் தீர்க்கமாயோசித்து, 18 வயதாக இருக்கையிலேயே மானிட தேகக்கூறு சாஸ்திரத்தைக் கற்க ஆரம்பித்தார். தேகாப்பியாஸத்திற்கும் தேகக்கூறு சாஸ்திரத்திற்கும் உள்ள சம்பந்தத்தை வெளியிட்டவர் இவரே என்று யாவரும் அங்கிகரித்திருக்கிறார்கள். இவர் ஆயுள் முழுதும், தேகாப்பியாஸ சம்பந்தமான அநேக முறைகளை பரிசோதித்துப் பார்த்து, மானிட கோஷ்டியின் நன்மைக்காக தமது ஆராய்ச்சியின் பலன்களை வெளியிட்டிருக்கிறார். இவருக்கு "அனடாமிகல் வொண்டர்" என்றும், மானர்க் ஆப் மஸில்ஸ்" என்றும், "லிவிங் ஹெர்குயுலிஸ்" என்றும் விசேஷப் பெயர்கள் உண்டு. அவர் எப்போதும் ஆயுதங்களைக் கொண்டு பழகி, தம் சதைகளுக்கு அதிக சிரமத்தைக்கொடுத்ததால், அவருக்கு அகால மரணம் சம்பவித்தது. அவர், ஆயுதங்கள் உதவியின்றி இயற்கை முறைகளை அனுசரித்து வந்திருக்கும் பக்ஷத்தில் இன்னும் சில வருஷ காலங்கள் உயிர் வாழ்ந்திருப்பார் என்பது எனது அபிப்பிராயம். அவர் இறந்து போனாலும், அவர் பெயரை ஒருபோதும் மறக்க முடியாது.

நான் முன்னே சொன்னபடி, ரூபம், ஆரோக்கியம், பலம் இம்மூன்றும் கூடிய தேகத்தை நாம் வளர்க்க வேண்டுமானால், நமக்கு மூன்று முக்கியமான குணங்கள் தேவை. அதாவது, ஆசை, உறுதிப்பாடு, கிரியை. இம்மூன்றும் ஒன்றுசேர்ந்திருக்க வேண்டும். தேகபலம் வருவதற்கு ஏற்கனவே தயாராயிருக்கும்படியான முறைகள் ஒன்றுமில்லை. இது விஷயமாக அதிக ஞானம் வேண்டுபவர்களுக்கு, நூதனமான முறைகள் தாமாகவே வரும். இந்த சாஸ்திரத்திற்கு அடிப்படையாயுள்ள முக்கிய கொள்கைகளை மட்டும் நாம் தெரிந்துகொண்டால், நமக்கு அதில் பாண்டித்தியம் உண்டாகி, நமக்கு எது சரியாக வருகிறதோ, அதுவே நமது முறையாகும்.

தேகப்பயிற்சியை ஒரு தொழிலாகவும் ஏற்படுத்திக்கொள்ளலாம். இந்தக்காலத்தில் குத்துச்சண்டைக்காரர்கள், மல்லயுத்தம் புரிவோர், கிரிக்கெட் விளையாடுவோர் முதலியவர்கள் இவைகளைத் தொழிலாக வைத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். அநாமதேயமான மனிதர்கள் அநேகர் தேகப்பயிற்சியினாலே திடீரென்று கீர்த்தியும் சம்பத்தும் அடைந்திருக்கிறார்கள்.

அவர்களில் சில நபர்களை இங்கே சொல்வோம். கப்பல் துறைமுகத்தில் வேலை செய்து வந்த ஜேம்ஸ் ப்ராடாக் என்பவர்

சொல்ப வருமானத்தில் காலங்கழித்து வந்தார். அவர் மாக்ஸ் மேயர் என்பவரைக் கீழே தள்ளியதால், திடீரென்று அவருக்குக் கீர்த்தியும் ஐசுவரியமும் வந்தது. நீக்ரோ எஸ்டேட்டில் வேலைசெய்வோராகிய ஜோ லூயி என்பவர், தேகப் பயிற்சியினால் பூலோக முழுதிலும் தமது கீர்த்தி பரவும்படிச் செய்துகொண்டு திரளான திரவியத்தையும் சம்பாதித்துக் கொண்டார். இப்போதும் அவருடைய கீர்த்தியும் சம்பத்தும் நாளுக்குநாள் விருத்தியாய்க்கொண்டிருக்கிறது. அவர் தன்னை எதிர்த்து வரும் ஒவ்வொரு வஸ்தாதியையும் தோற்கடித்துக்கொண்டிருக்கிறார். ருஷிய சிங்கமாகிய ஸ்டானிஸ்லஸ் ஜைபிஸ்ஜகோ என்பவரை லண்டனில் கீழே தள்ளியதும், காமாவின் பெயர் பூலோகம் எங்கும் பிரசித்தமாயிற்று. காமாவின் தம்பியாகிய இமாம் பக்ஸ், இதாலியாவின் இராக்ஷஸனாகிய ஜான்லெம் என்பவனைத் தோற்கடித்ததும், பிரசித்தமான பெயரை அடைந்தார். தேகப்பயிற்சியினால் பிரசித்தி அடைந்த மற்றும் சிலர் பின் வருமாறு: ஜாக் டெம்ப்ஸி, ப்ரைமோ கார்னீரா, கார்பென்டியர், ஜாக் ஜான்ஸன், ஜோஸப் மான்ஜர், சாரல்ஸ் அட்லாஸ், ஜார்ஜு எப் ஜொவெட், லயோனல் ஸ்டாரன்க்போர்டு காப்டன் மல்லர், எல் சயத் நாஷியர் (எகிப்து தேசத்து பளுவு தூக்கும் வஸ்தாதி), லீட்ஸ் நகரத்து எ. இ. லாங்மேட், அமெரிக்கா தேசத்து ஜான் காரல் க்ரேமெக், வேக்பீல்டைச்சேர்ந்த ரோனல்டு வாகர், அமெரிக்கா தேசத்து க்ளிவியோ மாஸிமோ.

தேகப்பயிற்சியானது சாமான்யமனிதனுக்கு நன்மையைத் தரும். அதைத் தொழிலாக உடையவனுக்கு லாபகரமாயிருக்கும். ஆரோக்கியமும் வலுவுமுள்ள நகரத்தார் ஆவதற்கு அது உதவியாயிருக்கும். 100-ல் 99 கேசுகளில், தேகம் நல்ல ஸ்திதியில் இருந்தால், மனதும் நல்ல ஸ்திதியிலிருக்கும்; குணமும் நன்றாயிருக்கும். அதனால் குற்றம் செய்வது குறையும். ஒரு எதிரி திடீரென்று தாக்க வந்தால், அவனோடு போர் கொடுக்கவும், ஒருவன் கஷ்டப்பட்டுக்கொண்டிருந்தால் அவனைக் காப்பாற்றவும் ஒருவனுக்குப் போதுமான தைரியம் இருக்கவேண்டிய தவசியம். ஆரோக்கியம், பலம், ஐசுவரியம் இவைகளுக்கு நேரான மார்க்கம் தேகப்பயிற்சி என்கிற சாஸ்திரமேயாகும். வியாதிகளை மருந்துகளின் உதவியின்றி சொஸ்தம் செய்வதற்கு அது கற்றுக் கொடுக்கிறது. பூலோகத்தில் எந்த இயக்கத்திலும் நற்குணங்களும் உண்டு; தீய குணங்களும் உண்டு. தேகப்பயிற்சியிலோ நற்குணங்கள் விசேஷித்து நிற்கின்றன. ஒரே நாளில் ஒருவன் வஸ்தாதியாக முடியாது. 'ஆகாரன்' என்னும் வித்திலிருந்து ஓக் மரம் பயிராகிறது. ஆனால் அதிக நாட் செல்லும்.

(இன்னும் வரும்).

தூக்கம்

ஜி. நரஸிம்மசுவாமி அய்யங்கார்,

விஜயநகரம்.

ஆரோக்கியமாய் வாழ்வதற்கு தூக்கம் இயற்கையில் ஏற்பட்ட டானிக் மருந்தாகும். தூக்கமில்லாமல் ஒருவன் ஆரோக்கியமாய் இருக்க முடியாது. சாகும் வரையில் பட்டினி கிடப்பாரை நாம் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். ஆனால், சாகும்வரையில் விழித்திருப்பாரைக்கேள்விப்பட்டதில்லை. எனெனில், ஒரு இராத்திரியானாலும் தூங்காமல் இருக்கவேண்டுமென்று என்ன பிரயத்தனப்பட்டபோதிலும், அது பிரயோஜனமில்லாமற்போகிறது. மேலும், அதனால் ஆரோக்கியம் குன்றுகிறது. ஆனால், ஒரு நாளைக்குப் பட்டினி போடுவதனால் ஆரோக்கியம்

விருத்தியாகிறது. சகலவித ரோகங்களுக்கும் உபவாஸம் ஏற்ற பரிகாரம் என்று சொல்லப்படுகிறது. ஆனால், விழித்திரு என்று ஒருவரும் சொல்லவில்லை. எவ்வளவுக்கெவ்வளவு ஒருவன் நன்றாய்த் தூங்குகிறானோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு அவன் ஆரோக்கியமுள்ளவனாகிறான்.

ஆரோக்கியமுள்ள தேகத்திற்குத் தூக்கம் அவசியம் வேண்டும். அது அவன் களைப்பைப் போக்கி அவனைக் காக்கிறது. தூங்கும்போது, எல்லா அவயவங்களுக்கும் ஓய்வு உண்டாகிறது. ஆனதுபற்றி, இரவில் ஜீரணம் மெதுவாய் ஆகிறபடியால், அப்போது இலேசான ஆகாரத்தையுண்ணவேண்டும். ஒவ்வொருவருக்கும் குறைந்தது 8 மணி காலம் தூக்கம்வேண்டும். வயது ஆக ஆக, தூக்கம் அதிகம் வேண்டும்.

தூக்கமின்மையினால் நேரிடும்பலன்கள் இன்னவையென்று அறிவதற்கு வெகுதூரம் போகவேண்டியதில்லை. தூக்கமில்லாதவனுக்குப் பலம் குறைந்துபோகிறது. அவன் எப்போதும் விசனமுள்ளவனும் தூங்குமூஞ்சியாயும் இருப்பான். அவன் மனோசக்தியும் குறையும். எப்போதும் சிடுசிடென்று கோபம் கொள்வான். வேலை செய்வதற்கு எண்ணமே இராது.

குழந்தைகளுக்கு, முக்கியமாய் சிசுக்களுக்குத் தூக்கம் அத்தியாவசியம். தூங்கும்போதுதான் அவைகள் வளருகின்றன. ஆனதுபற்றி, இந்தியர்களின் வீடுகளில் உண்டாகும் இரைச்சலையும் கவனியாமல் ஒழுங்கான இடைகளில் குழந்தைகளை தூங்கப்பண்ணவேண்டும். அதாவது, குழந்தைகளை இரைச்சல் இருந்தபோதிலும், நன்றாய்த் தூங்கும்படி பழக்கவேண்டும். தூக்கத்தில்தான் குழந்தைகளுக்குப் பால் ஜீரணமாகும்.

பெரியோர்களும் கிரமமாய்த் தூங்கவேண்டும். ஆனால், சிசுக்களைப்போல் அவ்வளவு கிரமமாய்த் தூங்கவேண்டியதில்லை. தூக்கமின்மையும், அஜீரணமும் எப்போதும் இணைபிரியாதவைகள். ஒருவன் அநேக இரவுகள் தூங்காதிருந்தால், தன்னுடைய ஆகாரத்தை நன்றாய் ஜீரணம் செய்துகொள்ள முடியாது. ஆனதுபற்றி, விவேகிகள் இலேசான ஆகாரமாவது எடுத்துக்கொள்வார்கள் அல்லது இரவில் விழித்திருக்க வேண்டியதாயிருந்தால் உண்ணாமலே இருந்து விடுவார்கள்.

தற்காலத்து ஜனங்கள் தூக்கமின்மையினால் வருந்துவதற்கு முக்கிய காரணம் நேரம் பொறுத்து விருந்து சாப்பாடு சாப்பிடுவதேயாம். மேலும், அநேகர் 'நாங்கள் இரவில் லேசான சிற்றுண்டி சாப்பிடுகிறோமேயொழிய, போஜனம் சாப்பிடுகிறதில்லை' என்று சொல்வது தற்கால நாகரீகத்தில் சம்பந்தப்பட்ட பேச்சு. லேசான சிற்றுண்டி என்னவென்று கேட்



தூங்கவேண்டிய கிரமமான முறை.

டாலோ, டஜன் கணக்கான சப்பாத்திகளும், அநேகவித கறிகளும், தயிரும், பாலுமாகும். 'இப்போது கொஞ்சமாயுண்டு நிரம்பக் குடிக்கிறோம்' என்பது எனது அபிப்பிராயம். நான் சாராயங்களைப்பற்றி விசேஷமாகச் சொல்ல வரவில்லை. அதையும் கூடியவரையில் ருசி பார்த்தபோதிலும்கூட, காபி, தேயிலை, கோகோ, ஓவல்டின் இன்னும் காற்று கலந்ததும், காற்று கலவாததுமான குளிர்ந்த பானங்களைப் பற்றியே நான் சொல்லுகிறேன். நமது கல்லூரி மாணவர்கள் திரவ பதார்த்தங்களைக் குடித்து ஜீவித்து வருகிறார்கள். ஒரு நாளைக்குப் போதுமான காபி கொடுத்துவிட்டால், அவர்களுக்கு வேறு ஒன்றும் தேவையில்லை. கும்பகோணம் காலேஜ் ப்ரொபெஸரைக்குறித்து ஒரு கதை உண்டு. அதாவது, அவர் ஒருநாள் காவேரிக்கரையில் நின்றுகொண்டு வெள்

ளம் வரும்போது, 'ஐயோ! இந்தவெள்ள மெல்லாம் சுடச்சுட காபியாக இருக்கப் படாதா' என்று அழுதாராம். அது இக் காலத்திற்குப் பொருந்தும். உண்ணும் விஷயத்தில் நாம் வரவரப்பிரிந்துகொண்டு போகிறோம். நமது உபசாரம் இப்போது திரவ ரூபமாக இருக்கிறது. நமது விருந்தாளிகளுக்கு ஒரு கோப்பை காபியோ, ஒரு கிளாஸ் ஐஸ் போட்ட லெமனெட்டோ, லெமன் கிரஷோ தான் கொடுக்கிறோம். திரவத்தை விட்டு காற்றில் ஜீவிப்பது அடுத்தபடிதான்.

ஜீரணமாகாத போஜனங்களும், விலையதிகமுள்ள பானங்களுமே தூக்கமின்மைக்குக் காரணம் இரவில் வலுவான பானங்களை ஒருபோதும்குடிக்கக்கூடாது.

படுக்கப் போகுமுன், மனது நிஷ்களங்கமாயிருக்கவேண்டும். மனது நிம்மதியாயிருந்தால் தூக்கம் நன்றாய் வரும். முன்னால் நேர்ந்த தவறுதல்களை நினைத்துக் கொண்டும், ஆகாயத்தில் கோட்டை கட்டிக்கொண்டும் இருந்தால் தூக்கம் தடைபடும். மனக்கவலையின்றி, திடமான சரீரமுள்ளவர்களுக்கு நல்ல தூக்கம் வரும். தொழிலாளியே இதற்குப் போதுமான அத்தாக்ஷி.

ஆனதுபற்றி, ஒருவன்நல்லஆரோக்கியத்துடன் வாழவேண்டுமானால் மிதமாயுண்டு ஒழுங்காய்த் தூங்க முயலவேண்டும்.

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள்.

லேடி நிகோடின் மற்றொரு ராஜாவைக் கொன்றுவிட்டாள்.—லேடி நிகோடின், எட்வர்ட் (VII) ராஜாவைக் கொன்றுவிட்டாள். இப்போது அவரது குமாரராகிய 'நல்ல ஜார்ஜு' என்னும் அரசரையும் கொன்றுவிட்டாள். இந்தப் பேரரசர்கள் வருந்திய நோய்கள் கொல்லும்படியான அவ்வளவு கடூரமான நோய்கள் அல்ல. தேகத்தின் இயற்கையிலுண்டான சொஸ்தம் செய்யும் குணங்களினால் நோய்க்குறிகள் மட்டுப்படும் வரையில் தாக்குப்பிடிக்கும்படியாய் அந்த அரசர்களுடைய ஹிருதயங்கள் மட்டும் வலுவாய் வேலைசெய்து வந்திருக்கும் பக்ஷத்தில் அவர்கள் நிச்சயமாய்ப் பிழைத்திருப்பார்கள். ஆனால், ஹிருதயத்திற்கும் இன்னும் மற்ற உறுப்புக்களுக்கும் இயற்கையில் ஏற்பட்ட ஜீவாதார சக்தியானது, அதிககாலம் அளவுக்கு மிஞ்சி புகையிலையை உபயோகப்படுத்தியதால், அடியோடே ஒழிந்துபோய் விட்டது.

நிகோடைன் என்பது ஹிருதயத்தைத் தாக்கும் ஒரு விஷபதார்த்தம். இது இரத்தக்குழாய்களைச்சுருங்கும்படிசெய்வதால் ஹிருதயம் செய்யவேண்டிய தொழிலை அதிகப்படுத்துகிறது. அதே சமயத்தில் அதன் சதை நார்களை விஷப்படுத்தி, ஹிருதயத்தின் வேலை செய்யும் சக்தியைக் குறைத்து விடுகிறது.

எட்வர்ட் அரசருக்கும், ஜார்ஜு மன்னருக்கும் நிகோடைன் என்ன தீங்கு விளைவித்ததோ, அதேவிதமான தீங்கை கோடிக்கணக்கான அமெரிக்கர்களுக்கும், பூலோகத்திலுள்ள மற்ற நாகரீகமுள்ள நாடுகளில் வசிக்கும் கோடிக்கணக்கான ஜனங்களுக்கும் விளைவிக்கிறது. பொது ஜனங்களுக்கு விஷத்தைக் கொடுக்கும்படியான பெருத்த புகையிலை வியாபாரிகளினுடைய தந்திரத்தால் கோடிக்கணக்கான ஸ்திரீகளும் அவர்களுடைய வலையில் சிக்கிக்கொண்டார்கள். கர்ப்பிணிகள் புகை குடிப்பதனால் இனி பிறக்கும் குழந்தைகளின் ஜீவியகாலமும் அவர்கள் பிறப்பதற்கு முன்னமேயே கெடும்படி நேரிட்டது.

லேடி நிகோடைன், தொண்டைப் பிளவை ரோகத்தால் ராணுவ வீர பிரஸிடெண்டாகிய ஜெனரல் க்ராண்ட் என்பவரைக் கொன்றுவிட்டனள். அவர் குமா

ரீனயும் அதே நோயால் சித்திரவதை செய்தனள். இந்தக் கொலைபாதகனுக்கு அதாவது 'புகையிலை' என்னும் பிசாசுக்கு புருஷர்கள், ஸ்திரீகள், குழந்தைகள் யாவரையும் பலிக்கொடுப்பதை பூலோகத்தி லுள்ள விவேகிகள் எதுகாறும் சகிப்பார்களோ தெரியவில்லை.—குட் ஹெல்த், (அமெரிக்கா).

* * *

குவட்டா பூகம்பத்தைவிட மலேரியா கொடியது.

(ஒரு இந்திய டாக்டரின் அபிப்பிராயம்).

இந்தியன் மெடிகல் சர்விஸைச்சேர்ந்த மேஜர் எச். டப்ளியூ முல்லிகான் என்பவர், சிங்கப்பூர் ரோடரி கிளப்பிற்கு முன்பாக கொஞ்சநாளைக்கு முன் செய்த ஒரு பிரசங்கத்தில் குவட்டாவில் பூகம்பத்தினுல் நேரிட்ட மரணங்களையும், இந்தியாவில் மலேரியா என்னும் ஜுரத்தினுல் நேரிடும் மரணங்களையும் ஒத்திட்டார். அவர் சிங்கப்பூரில் நடந்த அகில தேச மலேரியா கூட்டத்தில் சர்வதேச சங்கத்தின் பிரதிநிதியாகப் போயிருந்தார். அவர் சொன்னதாவது: மலேரியா மும்மரமாயுள்ள பிரதேசத்தை யாராகிலும் பார்வையுற்ருல், அந்த தேசத்து ஜனங்களுடைய ஒரு பரிதாப நிலையைப் பார்த்து மனம் திடுக்கிடாமல் இருக்க முடியாது.

இதைவிட விசனகரமான காக்ஷி வேறென்றுமில்லை.

அவர் மேலும் சொன்னதாவது :—மலேரியாவினுல் படுகாடாய் விழுந்து கிடக்கும் ஜனங்களின் காக்ஷியைக்காட்டிலும் பூலோகத்தில் வேறு விசனகரமான காக்ஷி கிடையாது.

சென்ற வருஷத்தில் குவட்டாவில் பூகம்பம் நேரிட்டவுடனே நான் அங்கே போகும்படியான ஒரு தௌர்ப்பாக்கியம் எனக்கு நேரிட்டது.

அங்நகரத்தில் ஒரு கட்டிடம்கூட நிற்கவில்லை. அவை விழுந்ததும், சுமார் 30,000 பிணங்கள் முழுதிலுமோ, அரைவாசியோ அவற்றின்கீழ் அகப்பட்டுக் கொண்டு இறந்தன.

"மலேரியா ஜுரமுள்ள இடத்தில் காணப்படும்நெட்டுயிர்ப்போடுள்ள பிணங்களை நான் பார்த்த பிறகு இந்தக் காக்ஷியினுல் எனக்குச் சிறிதேனும் மனேசஞ்சலம் உண்டாகவில்லை என்று நான் உறுதியாய்ச் சொல்லுவேன்".

"ஆகிலும், குவட்டா பூகம்பத்தைப் பற்றி, ஒவ்வொரு சமாசாரப் பத்திரிகையிலும், ரேடியோ ஸ்டேஷன் மூலமாயும் ஒரு சமாசாரமாகப் பிரசுரஞ் செய்யப்பட்டது. ஏன்? அது திடீரென்று சம்பவித்தபடியால்; ப்ளேக், காலரா, பெரியம்மை, பூகம்பங்கள், எரிமலைகள், புயற்காற்றுகள், வெள்ளங்கள் இவைகளைக் குறித்து முதற்பக்கத்தில் பெருத்த தலையங்கத்தின்கீழ் பிரசுரமாகின்றன. ஆனல், அநேகரைக் கொல்லும்படியான 'மலேரியா' என்னும் நோயைப்பற்றி ஒருவரும் கவனிக்கிறதில்லை. அது சந்தடி செய்யாமல், ஆடம்பரமின்றி ஜனங்களைக்கொள்ளை கொண்டுபோவதே இதற்குக் காரணம்.

"மலேரியாஜுரம் கொள்ளைநோயாகக் காண்பதுண்டு. அப்போது அது பிரஸ்தாபத்திற்கு வருகிறது. உதாரணமாக, சிலோனில் அது கொள்ளைநோயாகப்பரவியிருந்தது. அது எவ்வளவு துக்ககரமாயிருந்தபோதிலும், அதை, பெருந்திங்கு என்று சொல்லப்படும் சமுத்திரத்தின் அலைகள் மாதிரி என்றே சொல்ல வேண்டும்.

பூலோகத்தின் நஷ்டங்கள்

இந்தியாவிலுள்ள சில உதாரணங்களைக் கொண்டு, அவர் தன் சம்பாஷணையை விளக்கிக்காட்டினர். தோராயமானமதிப்பு ஏற்பட்டிருந்தபோதிலும், வாஸ்தவமாய் மலேரியாவினுல் பூலோகத்திற்கு எவ்வளவு நஷ்டம் என்பதைக் கணக்கிட முடியாது. மலேரியா இல்லாத நாடு என்று சொல்லப்படும் அமெரிக்கா ஐக்கிய நாடுகளில்கூட, அதனுல் நேரிடும் மரணங்கள், தொழில் நஷ்டம், பூஸ்திதியின் விலைக் குறைவு முதலியவற்ருல் வருஷவாரி

100,000,000 டாலர் அந்நாட்டிற்கு விரயமாகிறது.

இந்தியாவில், ஒவ்வொரு நபருக்கும் குடும்பத்தாருக்கும் மலேரியாவினல் வருஷவாரி நஷ்டம் 80,000,000 டாலர்கள். ஆனல், இயற்கைப் பொருள்களைக் கண்டுபிடித்து விருத்திசெய்ய முடியாமற் போவதனலும், விவசாயம், உலோகம் இவைகளை விருத்திசெய்ய சக்தியில்லாமற் போவதாலும், அநேகவித தொழில்களை விருத்திசெய்ய முடியாமற்போவதனலும் வருஷவாரி இந்தியாவிற்கு நஷ்டம் கணக்கிட முடியாத அநேக கோடி பவுண்டுகளாகும்.

மலேரியா ஒரு கொல்லும்படியான வியாதியன்று. ஒரு விஷயத்தில் அது இல்லை என்பது வாஸ்தவந்தான். எனெனில், 100-ல் ஒருவர்தான் நேராக மலேரியாவினல் மரணமடைகிருர்கள். அப்படியிருந்தும் வருஷத்தில் இந்தியாவில் 1,000,000 நபர்கள் மாண்டு போகிருர்கள். அது கொள்ளை நோயாய்ப் பாவியிருக்கும்போது மரணத்தொகை இன்னும் அதிகம்.

மலேரியாவினல் ஜனங்களுக்கு மற்ற விஷயத்தில் நேரிடும் தீங்குகள் அநேகம். அது ஜனங்களுடைய அபிவிருத்திக்கு ஒவ்வொரு தகுதியிலும் முட்டுக்கட்டையாக நிற்கிறது.—(மெடிகல் ப்ராக்ரஸ்).

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்

நமது அழிவிற்கு முக்கிய காரணம் இது.—நம் மனதிற்கு எது நியாயம் என்று தோன்றுகிறதோ, அதன்படி நாம் ஜீவிக்கிறதில்லை. மற்றவர்கள் எவ்வாறு நடக்கிருர்களோ, அதையொட்டியே நாமும் உயிர் வாழ்ந்து வருகிறோம். —ஸெனீகா.

* * *

ரோமாபுரியின் முன் காலத்திய வஸ்தாதி.—ரோமாபுரியின் முன் காலத்திய வஸ்தாதியின் முக்கிய ஆகாரம் பார்லி அடையும், எண்ணெயும். இவை சதைக்கு வலுவும், பொறுக்கும் சக்தியும் கொடுப்பதற்கு மிகத் தகுந்தவை.

* * *

மோர் அல்லது தயிர்.—அலுமினியம் பாத்திரத்தில் தயாரிக்கப்பட்ட மோரையோ, அல்லது தயிரையோ ஆகாரமானவுடன் குடித்தால், அது பிளிப்பை அடக்கி, ஹைபர்க்ளோர் ஹைட்ரியாவிற்கு உபயோகப்படுத்தப்படும் மருந்துச் சரக்குகளைப்போல் வேலை செய்யும்.—ஜர்னல் ஆப் ஆயுர்வேதா.

* * *

மாங்காய்களில் சர்க்கரையும் நன்ருய் சுத்திகரிக்கப்பட்ட டர்பன்டைனுமிருக்கின்றன. மேலும், இரும்பு, உபயோகமான திராவகம் இவை அடங்கியுள்ளன. வாயு, பேதி, மதுமேகம் இந்த வியாதிகளுக்கு உபயோகமானவை.—கல்கர்னீஸ் நாசுரபதி.

* * *

கர்ப்பத்தின் போதும், குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும்போதும் ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள் தேவை.—கர்ப்பம் இல்லாத ஸ்திரீகளைக்காட்டிலும், கர்ப்பிணிகளுக்கு ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள் அதிகம் வேண்டும். கர்ப்ப காலத்தைவிட, குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் காலத்தும் இந்த ஸி. ஜீவஸத்துப்பொருள் இன்னும் அதிகம் வேண்டும்.—மெடிகல் ஒரல்டு.

* * *

இ. ஜீவஸத்துப்பொருள்.—வழக்கமாய் கர்ப்பச்சின்னம் நேரிட்டால், அதைத் தடுப்பதற்கு இ. ஜீவஸத்துப்பொருள் உபயோகமாகவிருக்கும். இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் கோதுமைவித்தில் நிரம்ப இருக்கின்றது. அதிலிருந்து இந்த எண்ணெய் செக்காடி எடுக்கப்படும். ஆனல், ஸ்திரீகளின் மலட்டை நீக்காது.—தி டாக்டர்.

பொருளடக்கம்.

தொகுதி 13, பகுதி 10] [அக்டோபர், 1936.

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆசிரியர்: டாக்டர், யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம்.பி.பி.எஸ்.

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

தந்தையின் தன்மை.

குழந்தைகளைப் பெறுவதிலும், வளர்ப்பதிலும் ஒரு பிதாவின் பொறுப்புக்கள், அசட்டை செய்ய முடியாததும், தள்ளிவிட முடியாததுமாய் அவ்வளவு அதிகமாயும் கடினமாயும் இருக்கின்றன. விதையானது வலுவாயும் உற்பத்திக்கு லாயக்காயும் இருக்கவேண்டும். நிலமோ, பயிராகக்கூடியதாயும், செழிப்புள்ளதாயும் இருக்கவேண்டும்; பலத்த அறுவடை வேண்டுமானால், விதையை அது வளரும் ஒவ்வொரு தகுதியிலும் ஜாக்கிரதையாய்ப் போஷித்துப் பாதுகாக்கவேண்டும். இது இயற்கையில் ஏற்பட்ட சட்ட முறை. இது செடி செட்டுகளின் வளர்ச்சிக்கு எவ்வாறு பொருந்துமோ, அவ்வாறே மானிட வர்க்கத்திற்கும் பொருந்தும். இந்தியாவிலுள்ள ஜனங்களுக்கு மட்டுமன்றி, பூலோகத்திலுள்ள ஜனங்கள் யாவருக்குமே சாதாரணமாய் ஒரு தப்பான அபிப்பிராயம் இருந்து வருகிறது. அதாவது, ஒரு பிதாவின் பொறுப்புக்கள், குழந்தையின் பள்ளிக்கூட வயது முதல், அதாவது, அதற்கு ஐந்து வயது ஆன பிறகு ஆரம்பமாகின்றனவென்றும், அப்போதுங்கூட, அதன் தேகசுகத்தைக் காட்டிலும், அதன் படிப்பையே அவர் கவனிக்க வேண்டுமென்பதேயாம். இவ்வாறான தப்பபிப்பிராயம் எவ்வளவு சீக்கிரத்தில் ஒழிகிறதோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு மானிடர்க்கு க்ஷேமம். ஆரோக்கியமான பிள்ளைகளைப் பெறுவதிலும் வளர்ப்பதிலும் ஒரு பிதா என்ன உதவி புரியலாமென்பதையும், அதனால் நமது ஜன சமூகம் முதல்தரமான ஜனசமூகமாவதற்கு அவருடைய பங்கு எவ்வளவு என்பதையும் இங்கு எடுத்துரைப்போம்.

சாதாரணமாய் ஒரு பிதாவின் ஜீவிய காலத்தை இரண்டு வகைகளாகப் பிரிக்கலாம். அதாவது, விவாகத்திற்கு முந்தி, விவாகத்திற்குப் பிந்தி. ஒருவன் விவாகம் செய்துகொண்டு குடும்பியாகவேண்டுமென்று தீர்க்கமாய் ஆலோசிக்கும்போது முதல்முதல், தான், தேகம், நன்னடக்கை, பணம் இம்மூன்று துறைகளில் விவாகத்திற்கு லாயக்கா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும். அவர் கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்வதற்கும், நோய்களை வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கும் அவருக்குப் போதுமான பலமும் பராக்கிரமும் இருக்கிறதா?

அல்லது அவர், வம்சபரம்பரையாய் வந்த நோய்கள், அல்லது தானாகவே சம்பாதித்துக்கொண்ட நோய்கள் இவைகளால் வருந்தாமல் சுகமாயிருக்கின்றாரா என்பது தான் தேகத்துறை என்பதின் அர்த்தம். 'நீ விதைத்தபடி அறுப்பாய்' என்று பைபிளில் ஒரு பழமொழி உண்டு. அதன்படி, பலஹீனமான ஒரு பிதா, நிலத்தின் குணம் யாதாயிருந்தபோதிலும், பலஹீனமான புத்திரனையே பெறுவான். ஆனது பற்றி, ஒருவன் விவாகத்தைக்குறித்து யோசிக்குமுன், தனக்குப் போதுமான தேகபலம், மனோபலம் இவற்றைப் பெறவேண்டும். அதுவரையில் விவாகத்தை அடியோடே மறுத்துவிடாமற் போனபோதிலும், அதை நிறுத்தியாவது வைக்கவேண்டும். ஒருவன் விவாக சமயத்தில் தீராத நோய்களாகிற குஷ்டம், காக்காய் வலி, உன்மத்தம் முதலியவற்றால் வருந்தும்பக்ஷத்தில், விவாகம் செய்துகொள்ளாமலே பிரம்மசாரியாயிருந்து விடுதல் நலம்*. ஆயுட்பரியந்தமும் சங்கடப்பட்டுக்கொண்டிருப்பதைக்காட்டிலும், இதுஒரு மேலான நிலைமை. ஆனால், நவீன வைத்திய சாஸ்திரத்தின் அபிவிருத்தியினால், ஒருகாலத்தில் தீரா என்று சொல்லப்பட்ட நோய்கள்கூட, ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்து, அவற்றிற்குத் தக்க சிகிச்சை செய்துகொண்டால் இப்போது அவை அடியோடே சொஸ்தமாய் விடுகின்றன. ஆனதுபற்றி, வீடும் குடும்பமும் வேண்டுமென்று விரும்புவோன், தனக்குள்ள நோயை முழுதிலும் சொஸ்தம் செய்துகொள்ளவேண்டும். அவன் தன்வம்சத்தை விருத்திசெய்யத்துணியுமுன், தக்க வைத்தியரால் தனக்குத் தேகத்தில் வியாதியில்லையென்றும், தன் புத்தி சரியாயிருக்கிறதென்றும், தான் விவாகத்திற்கு லாயக்கென்றும் நற்சாக்ஷிப் பத்திரம் பெறவேண்டும்.

இப்போது நன்னடக்கைத்துறையை எடுத்துக்கொள்வோம். அந்த மனிதன் விவாகம் ஆகும் வரையில் சுத்தப் பிரம்மசாரியாய் இருக்கவேண்டும். தீய சுற்றுப்புறங்களாலும், கெட்ட சகவாஸத்தாலும் தற்காலத்திய யுவர்கள் சில துஷ்டச் செயல்களில் ஈடுபடுகின்றனர். அவற்றுள் அஸ்தப் பிரயோகம் என்பது ஒன்று. ஒருவனுடைய விதை அல்லது விந்துவை வெளியேசிந்துவது இயற்கைக்கு விரோதமானதும் பாபகரமானதுமான செய்கை†. இந்தக் கெட்ட பழக்கத்தை வெகுநாட் பரியந்தம் செய்துகொண்டே வந்தால் நரம்புத்தளர்ச்சியிலும், ஸ்பர்மடோரியா அல்லது தானாகவே லிங்கம் ஸ்கலிதம் ஆவது என்னும் நோயிலும் கொண்டு வந்து விடும். இயற்கையான சம்போகத்திற்குக் காலம் நெருங்கும்போது, ஜனனேந்திரியங்கள் யாவும் தளர்ச்சியடைந்துபோய் குடும்பத்தில் கலக்கமும் துன்பமும் ஏற்பட்டு, கடைசியில் தம்பதிகள் பிரிந்து போகவேண்டிய சந்தர்ப்பமும் நேரிடும். பெற்றோர் நன்னடக்கையுள்ளவர்களாயிருந்தால், அவர்கள் பிள்ளைகளும் பேரன்மார்களும் நல்ல ஆரோக்கியத்துடனும் தீர்க்காயுளுடனும் வாழ்வார்கள்.

பணத்துறையில் பார்த்தால், தகப்பனார் தன் குடும்பத்தைக் காப்பாற்றும் திறமையுடையவராயிருக்கவேண்டும். அவர் தன் மனைவிக்கும் குழந்தைகளுக்கும் குடியிருக்க சுகமான வீடும், உண்ண நல்ல உணவும் கொடுக்கவேண்டும். இது ஒரு பெருத்த சிக்கனப்பிரச்சனை. ஆகிலும், தன் குடும்பத்தைக் காப்பாற்ற ஒருவ

---

* "ஒரு ஸ்திரீயானவள் உன்மத்தம் பிடித்தவளாயிருந்தாலும், குஷ்டரோகியாயிருந்தாலும், கன்னிகை என்னும் பெயரை இழந்தவளாயிருந்தாலும் அவளை விவாகம் செய்து கொடுப்போன், இக்குறைகளை ஏற்கனவே வெளிப்படுத்தியிருக்கும் பக்ஷத்தில் அவனுக்குத் தண்டனை கிடையாது".—மனு.

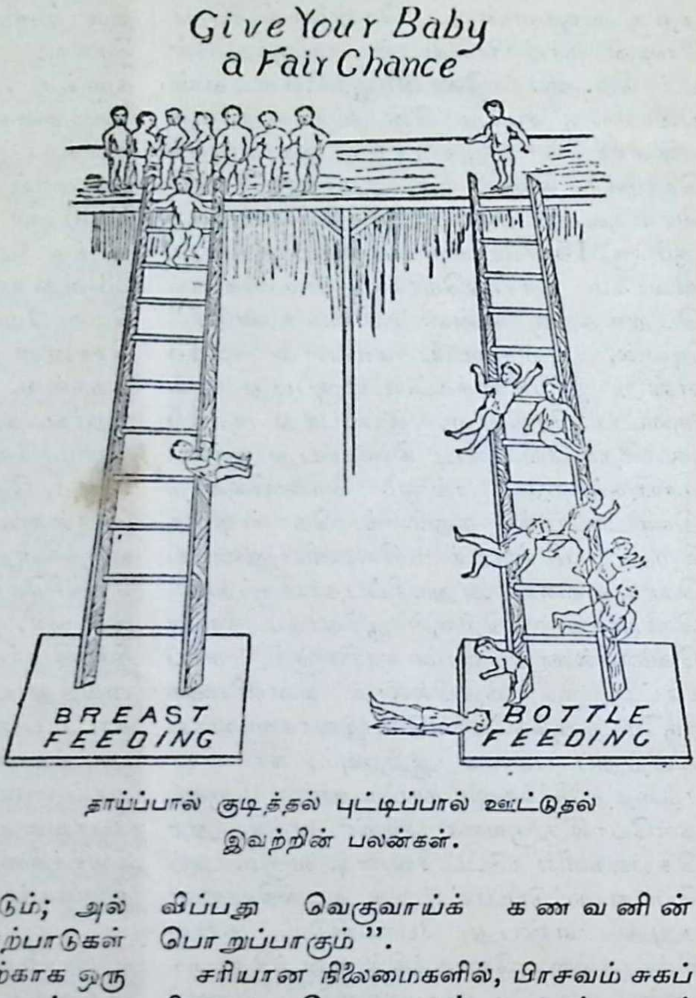
† "அவன் எப்போதும் ஒண்டியாய்ப் படுத்துறங்கட்டும்; அவனுடைய விதையை விருதாவாக்காமல் இருக்கட்டும்; எவனொருவன் காமத்தினால் தன் விந்துவை விரயப்படுத்துகிறானோ, அவன் தன் விரதத்தை அழிப்பவனாவான்".—மனு.

னுக்கு யோக்கியதை இல்லாதிருக்கும் பக்ஷத்தில், தான் விவாகம் செய்துகொள்வதற்கு அருகனன்று. சென்னை கார்பொரேஷன் மாஜி பிரசிடெண்டாயிருந்த மிஸ்டர் ஜெ. ஸி. மலோனி ஐ.ஸி.எஸ். என்பவர் ஒரு சமயம் பின் வருமாறு கூறியுள்ளார்:—"குழந்தைக்கு ஆகாரமாகக் கொடுக்க தினம் ஒரு ஆழாக்குப் பால் வாங்குவதற்குக்கூட சக்தியில்லாதிருக்கும் ரூ. 15 சம்பளம் வாங்கும் குமஸ்தா விவாகம் செய்துகொண்டு பிள்ளைகளைப் பெறுவதற்கு என்ன உரிமை உண்டு?" ஆனால், அவருடைய சம்பளம் ரூ. 15 என்று தீர்மானிக்கப்பட்டிருப்பது அவருடைய பிசகன்று. இப்போது ரூ. 15 குமஸ்தா வேலைகூட கிடைப்பது துர்லபமாயிருக்கிறது. எங்கும் வேலையில்லாத் திண்டாட்டம் ததும்பிக் கொண்டிருக்கிறது. மிஸ்டர் மலோனியினுடைய கொள்கையை அனுசரிப்பதாயிருந்தால், கொஞ்சகாலத்திற்குள் பூலோகம் நிரம்ப வேலையில்லாத பிரம்மசாரிகளும், சாப்பாட்டிற்குக் கதியில்லாத கன்னிகைகளுமே இருக்கவேண்டும். இவர்களுடைய வயிற்றுப் பசியை ஆற்றவும், காமவிகாரத்தைத் தீர்க்கவும் காட்டிலுள்ள மிருகங்கள்போல் ஒருவரை ஒருவர் தாக்கி, துற்செயல்களில் ஈடுபடவேண்டி வரும். அப்போது கட்டுப்பாட்டிற்கு அடங்கிய ஜன சமூகம் என்பது போய்விடும். கூடிய சீக்கிரத்தில் பூலோகத்தில் ஜனத்தொகை குன்றி உலகமே நாசமாகிவிடும். பகவத் சிருஷ்டியின் கருத்து வாஸ்தவத்தில் இதுவன்று. ஆனதுபற்றி, இராஜாங்கத்தார் இதில் உட்புகுந்து சிக்கனத்துறையில் உள்ள வேறுபாடுகளைச் சீர்திருத்தவேண்டியதவசியம். தகப்பனுருக்குள்ள சுவல்ப வருமானத்தைக்கொண்டு, அவர் தன் குடும்பத்தைப் புத்திசாலித்தனமாய் அவசியமாய்வேண்டியவஸ்துக்களைவாங்கியும், பெருவாழ்விற்குரிய விஷயங்களை ஒழித்தும் நடத்தவேண்டும். உதாரணமாக, இப்போது சுவல்ப வருமானமுள்ள இந்தியர் வீடுகளில் காபி குடிப்பது செலவதிகமான ஒருதிங்கு. இதைஅடியோடே ஒழித்து, இதனுல்மீறறப்படும் பணத்தைக் கொண்டு குழந்தைக்கு அதிகமாகப் பால் வாங்கிக் கொடுக்கலாம். ஒரு குடும்பத்தில் சினிமா போவது ஒரு பெருத்த செலவு. இதுவே எல்லாவித குற்றங்களுக்கும், துர்நடத்தைக்கும் ஆஸ்பதம். வேடிக்கைக்காட்டும்பொருட்டு, குழந்தைகளைக்கூட அழைத்துப்போவதுஇப்போது சகஜமாய் விட்டது. இது விஷயமாக, 1936ஹு ஜூலை மாதத்தில் லிவர்பூலில் நடந்த 'தாய் குழந்தைப் பாதுகாப்பின்' 23-வது நாஷனல் கான்பரன்ஸில் ஆல்டர்மென் மேபல் ப்ளெட்சர் என்னும் மாது சொன்ன சொற்கள் இங்கு கவனிக்கத் தக்கவை. அம்மாது சொன்னதாவது:—"துர்நடத்தை அதிகமாவதற்குக் காரணம் சினிமாவே. கெட்ட படங்கள் மட்டுமன்றி, மேலுக்கு நல்ல படங்கள் என்று சொல்லப்படும் படங்கள்கூட காரணமாயிருக்கின்றன. அவை, விஷயங்கள் எம்மாதிரிசெய்யவேண்டுமென்பதைக்காட்டுகின்றன. திருடனைப்பார்த்து யாவரும் சிரிக்கிறார்கள். அவன் எவ்வாறு கன்னம் வைத்து உள்ளே நுழைகிறானென்பதைக் காட்டப்படுகிறது. இதை ஒரு குழந்தை பார்த்தால், பழையமாதிரி, பலாத்காரமாய் கையிலுள்ளதைப் பிடுங்கிக்கொண்டு போவதைக்காட்டிலும், இது எவ்வளவு கிளர்ச்சியை உண்டுபண்ணுகிறது என்று நினைக்கக்கூடும்".

இப்போது விவாகமானபிறகு பிதாவிற்குள்ள கடமைகளையும் பொறுப்புக்களையும்பற்றிக் கவனிப்போம். அவர் முதல் முதல் தீர்க்கவேண்டிய பிரச்னை தன் மனைவியின் கர்ப்பமேயாகும். அது மனைவியின்விஷயம்; தன்னதல்லவென்று கணவன் நினைக்கலாம். ஆனால், அதில் கணவனின் விஷயமும் கூடியிருக்கிறது. அது விஷயமாக அவருக்குள்ள பொறுப்பு நீங்காது. கர்ப்பத்தில் இரண்டு பகுதிகள் உண்டு. அதாவது, பிரசவத்திற்கு முந்தி, பிரசவத்திற்குப் பிந்தி. பிரசவத்திற்கு முந்திய காலத்தில், 'ஒரு ஆஸ்பத்திரியிலாவது, அல்லது பிரைவேட் ப்ராக்டிஷனரிடத்திலாவது கிரமமான ஆலோசனையும் மேற்பார்வையும் கர்ப்பிணிக்குத் தருவித்

துக்கொடுக்கவேண்டும்'. தன் மனைவி டாக்டர் சொல்லியபடி நடக்கிறளா என்பதையும், அவள் ஆரோக்கியமான தாயும் சுறுசுறுப்புள்ள தாயும், சாதாரணமான தாயுமுள்ள வாழ்வு வாழ்ந்துவருகிறளா என்பதையும், அவளுக்கு மேற்கொண்டு போஷணை கிடைக்கிறதா என்பதையும் கவனிக்க வேண்டும். கணவனே, மனைவியோ இது விஷயத்தில் அசட்டை செய்யும்பக்ஷத்தில் கர்ப்பிணிக்கும், கர்ப்பத்தில் உள்ள சிசுவிற்கும் அது தீங்கை விளைவிக்கும். கணவன் கவனிக்கவேண்டிய மற்றொருவிஷயம் யாதெனில், தன் மனைவி மனேநிம்மதியுடனிருக்கிறளா என்பதேயாம். தன் மனைவிக்கு இது முதல் பிரசவமாயிருக்கும் பக்ஷத்தில், அவள் மனதிலிருக்கும் அனுவசியமான பயங்களையும் கவலைகளையும் ஒழிக்க முயலவேண்டும். பிரசவத்தின்போது, ஏதாகிலும் சிக்கலான சம்பவங்கள் நேரிடக்கூடும் என்று தோன்றினல், அவளை உடனே ஆஸ்பத்திரிக்கு அனுப்பவேண்டும்; அல்லது வீட்டிலேயே தக்க ஏற்பாடுகள் செய்யவேண்டும். பிரசவத்திற்காக ஒரு தேர்ச்சிபெற்ற தாதியையும் டாக்டரையும் நியமிக்கவேண்டும். தேர்ச்சிபெற்ற மருத்துவ ஸ்திரீயையாவது போலி வைத்தியரையாவது அழைப்பது லோபித்தனமான காரியம். அதனல் அநேக கஷ்டங்கள் நேரிடும். 'மதர் அண்டு சைல்டு' என்னும் பத்திரிகையில் மிஸ்டர் எச். க்ராஸ் என்பவர் பின் வருமாறு சொல்லுகிறர்: "வீட்டுக் கவலைகளாலும், தனக்குள்ள சங்கடங்களாலும் பாதிக்கப்பட்ட மெலிந்த, போஷணையற்ற, நரம்புக்குலைப்புள்ள நோயாளியாயிராமல், தேகம், மனது இவை சுகமாயும் ஆரோக்கியமாயும் உள்ள கர்ப்பிணியைப் பிரசவத்திற்கு தாதியிடத்தும் டாக்டரிடத்தும் ஒப்புவிப்பது வெகுவாய்க் கணவனின் பொறுப்பாகும்".

உன் குழந்தையை நன்ருய் வளரும்படிச் செய்.



தாய்ப்பால் குடித்தல் புட்டிப்பால் ஊட்டுதல்
இவற்றின் பலன்கள்.

சரியான நிலைமைகளில், பிரசவம் சுகப் பிரசவமாகவே முடியும். ஆனல், தகப்பனுடைய கடமைகள் இத்துடன் முடியவில்லை. அவர் தன் மனைவியையும், குழந்தையையும் பிரசவத்திற்குப் பிந்தியகாலத்தில் வைத்தியம் செய்யும் ஆஸ்பத்திரிகளுக்கும், குழந்தை ஆஸ்பத்திரிகளுக்கும் கிரமமாய் அனுப்பி, அந்த ஆஸ்பத்திரி டாக்டர் சொல்லும் தடைமுறை வைத்தியத்தின் முழுப்பலனையும் அவர்கள் அடையும்படிச் செய்யவேண்டும். குழந்தைக்கு 6 - மாதமானதும் அம்மைக்குத்த வேண்டும். இது தகப்பனரின் முக்கிய கடமை. குழந்தைக்குத் தாய் முலைப்பால் ஊட்டக் கொடுக்கும்படித் தூண்டுதல் செய்ய வேண்டும். டாக்டர் அனுமதியின்றி

யாதொரு உரிமை ஆகாரங்களையும் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கக்கூடாது. தகப்பனர் தாய் குழந்தைப் பாதுகாப்புத்தொழிலில் அக்கறை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். தாய் குழந்தை ஸ்தாபனங்களும் அவர்கள் தாப்பில், "யார் இராவிடில் மாதுரு பிரச்சனையிராதோ—இந்திய ஜனமே இராதோ—அவரைத் தம் ஏற்பாடுகளிலிருந்து விலக்கிவைக்கக்கூடாது. அவர் தாம் தந்தை".

தேசத்தின் போஷணை

டாக்டர் பரமாநந்த் அஹூஜா, எம்.பி., பி.எஸ்.

கராச்சி.

போஷணை என்பது ஒரு தேசத்தின் ஆரோக்கியத்தையும் ஐசுவரியத்தையும் அளக்கும் கருவி. அதன் பௌருஷம், பலம், முன்னேற்றம், செழிப்பு இவற்றிற்கு அதுவே அறிகுறி. அதன் திட்டம் அதிகமோ, கம்மியோ அதற்குத் தக்கபடி அது அத்தேசத்தின் ஜனங்களுக்கு அதிகமாகவோ, குறைவாகவோ வியாதியை எதிர்க்கும் சக்தியைக் குறிக்கும். இந்த சாணைக்கல்லில் தீட்டிப் பார்த்தால், இந்தியர்களின் போஷணையானது குறைவாகவே இருக்கிறது. அதுவே, அப்போதைக்கப்போது வரும் ஒவ்வொரு வியாதிக்கும், தொத்து வியாதிக்கும், கொள்ளை நோய்க்கும் அவர்கள் இரையாவதுமன்றி, அவர்களுடைய பலஹீனத்திற்கும், ஆரோக்கியக் குறைவிற்கும் பெரும்பாலும் ஹேதுவாய் நிற்கின்றது. இத்தேசத்தின் பிரதிகூலமான பொருளாதார நிலைமைகள், பொதுஜனங்கள் வாங்குவதற்குச் சக்திகுறைவாயிருத்தல், வாழ்விற்கு வேண்டிய சௌகரியங்கள் இராமலிருத்தல், அறியாமை, படிப்பின்மை இவை யாவும் ஜனங்களுடைய போஷணைக்குறைவிற்குக் காரணமாயிருக்கின்றன. இதனால் வாழ்வின் திட்டம், தேகபலம், நோய்களை எதிர்க்கும் சக்தி இவைகள் குறைந்துபோகின்றன. இம்மாதிரி இவை சுற்றிச்சுற்றி வந்துகொண்டு தேசத்தவரின் தேகபலம், நன்னடத்தை, மனோபலம் இவைகளை, மெதுவானபோதிலும் நிச்சயமாகவே, குன்றும்படிச் செய்து, வரவர தேகத்தின் பலத்தையே கெடுத்து விடுகின்றன.

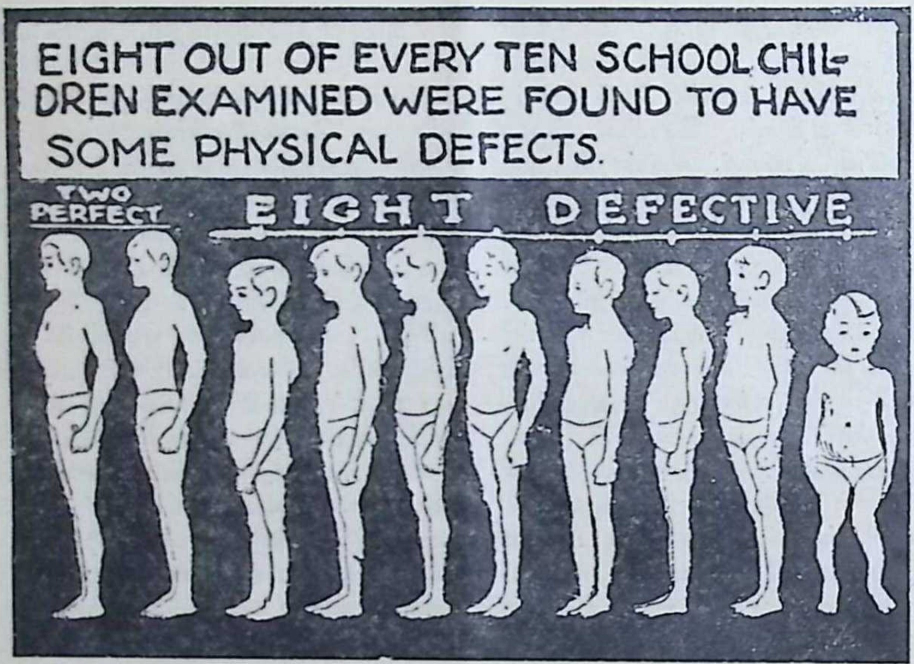
குழந்தைப்பருவத்தில் போஷணை.

ஜீவிய காலத்தில் எந்தத் தருதியிலும் சரியான போஷணையின் முக்கியத்தைப் பற்றி அதிகமாக வற்புறுத்தவேண்டிய அவசியமில்லை. ஒரு வளரும் குழந்தைக்குப் பள்ளிக்கூடத்திற்குப் போகவேண்டிய வயதில் அது நன்றாய் வளருவதற்கு இது அத்தியாவசியம். இந்த தேசத்தின் அநேக பாகங்களில் பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளை வைத்தியப் பரீக்ஷைசெய்து பார்த்ததில், அநேக பிள்ளைகள் போஷணைக்குறைவினால் வருந்தியதாக ஸ்பஷ்டமாய் ஏற்பட்டது. கல்கத்தாவில் 1934-35-ம் வருஷங்களில் கவர்ன்மெண்டு, கவர்ன்மெண்டு உதவிபெற்ற பள்ளிக்கூடங்கள் இவைகளில்வைத்தியப்பரீக்ஷையால் ஏற்பட்ட புள்ளி விவரங்கள்படி, 100-க்கு 37 நபர்கள், போஷணைக்குறைவினாலும், அதனால் உண்டாகும் கெடுதல்களாலும் வருந்தினர். பள்ளிக்கூடங்களில் முக்கியமாய் ஆரம்பப் பாடசாலைகளில் கணக்கெடுத்துப் பார்த்தால், மிகவும் விசனகரமான செய்திகள் வெளியாகும். செடி செட்டிகளுக்கு, சுவல்பமாய் எருப்போட்டு, வேருக்குக் கொஞ்சமாய் நீர் வார்த்தால், அவை எவ்வாறு முளைத்து வளரும் என்பது ஒவ்வொரு தோட்டக்காரனுக்கும் தெரியும். செடிகளுக்குச் சொல்லிய உவமை பூரணமாய் மிருகங்கள், மனிதர்கள் இவர்களுக்கும் பொருந்தும். குழந்தைகள் வளருவது தேசம் விருத்தியாவதற்கு அடையாளம். இந்த தேசம், வறண்டுபோன நிலத்தில் பயிராவ

தாயிருந்தால், அதன் பூவும் பழமும் எப்படி இருக்கும்?

ஒரு சிக்கலான பிரச்சனை.

தேசத்தின் போஷணை என்னும் இந்த ஜீவாதாரமான பிரச்சனையைக் குறித்துக் கொஞ்சகாலமாக பொதுஜனங்கள் சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டிருப்பதும், வாழ்நாளில் குழந்தைப்பருவமுதல் கிழவயது வரையில் ஒவ்வொருவருக்கும் சம்பந்தப்பட்டதான இந்த முக்கியமான பிரச்சனை



மேலே-படத்தில் பத்து சிறுவர்களைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில், 8 சிறுவர்களுக்குக் குறையிருந்தன.

யில் வைசிராய் முதற்கொண்டு, கீழேயுள்ள பிரமுகர்கள் யாவரும் இதில் அக்கறை எடுத்துக்கொண்டிருப்பதும் மிக்க சந்தோஷத்தை விளைவிக்கக்கூடிய விஷயம்.

இந்தப் பிரச்சனையானது எற்கனவே மிகச் சிக்கலானது. ஆனல், இடத்திற்கு இடமும், மாகாணத்திற்கு மாகாணமும் மாறும்படியான பழக்கங்களும், பொதுஜன வழக்கங்களும், பாரம்பரியமாய் எற்பட்ட கொள்கைகளும், ருசிகளும், நடத்தைகளும் உள்ள நானாவித மதத்தினரும், வகுப்பினரும் வசிக்கும் இந்நாட்டில் இப்பிரச்சனை இன்னும் கடினமாயிருக்கிறது.

குன்னூர் நியூட்ரிஷனல் லாபரேடரிகளுக்கு புதிய டைரெக்டராகிய டாக்டர் அயக்ராய்டு என்பவர், வெவ்வேறு மாகாணங்களிலுள்ள ஆகாரப் பழக்கங்களையும், போஷணைக் குறைவால் உண்டாகும் வியாதிகளையும் குறித்து விஸ்தாரமான விசாரணை செய்யவேண்டியது, இந்தியாவில் அத்தியாவசியம் என்பதை பொது ஜனங்களுக்கு எடுத்துக்காட்டியிருக்கிறர். தேசத்தின் வளரும் வேர்களுக்கு நல்ல போஷணை கொடாததால், அநேகவித பல் வியாதிகள், கண் வியாதிகள், நுரையீரல் வியாதிகள், எலும்பு வியாதிகள் இவை யாவும் குழந்தைப் பருவம் ஆரம்பத்தில் எற்பட்ட போஷணைக்குறைவினல் உற்பத்தியாகின்றன.

கோடிக்கணக்கான நபர்களுக்கு பஞ்சத்தில் கொடுக்கும் ஆகாரமே.

இந்த விசாலமான சிறு கண்டத்தில் கோடிக்கணக்கான ஜனங்கள், மாத மாதம், வருஷம் வருஷம், பட்டினிக்கும், பஞ்சத்தில் கொடுக்கும் ஆகாரத்திற்கும் ஓரத்தில் இருந்து உயிர்வாழ்ந்து வருகிறார்களென்பதை நினைக்கும்போது, இந்த போஷணைப் பிரச்சனை ஏழை நாடாகிய இந்த இந்தியாவில் மிகவும் கடினமாய் விடுகிறது. கோடிக்கணக்கான ஜனங்களுக்குக் குறைந்த அளவு ஆகாரம் சப்ளை செய்வதை ஒழிப்பதே முதல் முதல் கவனிக்கவேண்டிய விஷயமாகவிருக்கிறது. ஆகாரத்தின் குணமும் வகையும் அடுத்த படிதான். பிச்சைக்காரர்கள், 'இதுவேண்டும்; இது வேண்டாம்' என்று சொல்வதற்கு அருகரல்ல என்று ஒரு பழமொழியுண்டு. இது வாஸ்தவமே.

நமக்கு இப்போதுள்ள பொருளாதார நிலைமையில், ஜனங்களின் சரியான போஷணையைக் குறித்த பிரச்சனை முழுதிலும் சுலபத்தில் தீரக்கூடியதன்று. ஆனால், அது விஷயமாகக் கொஞ்சம் ஆரம்பம் செய்து, இந்த நிலையை விருத்தி செய்வதற்குத் தக்க முயற்சிகள் எல்லாரும் செய்யவேண்டும்.

கல்வி இலாகா அதிகாரிகளுக்கு ஒரு விண்ணப்பம்.

நமது தேசத்திலுள்ள முனிஸிபாலிடிகள், லோகல்போர்டு, ப்ரைவேட், கவர்ன்மெண்டு, கவர்ன்மெண்டு உதவிபெற்ற பள்ளிக்கூடங்கள், இவற்றின் அதிகாரிகளுக்கு பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளின் தக்க போஷணையைக்குறித்து, அப்பிள்ளைகளின் பாதுகாப்பிற்குத் தாங்கள் ஜவாப்தாரி என்பதற்கு ஒரு அறிகுறியாக, எவ்வளவு சுவல்பமாயிருந்தபோதிலும், எதாகிலும் ஒரு ஏற்பாடு செய்யும்படி நான் விநயமாய் விண்ணப்பம் செய்துகொள்ளுகிறேன்.

பலஹீனமான தேகங்களில் புத்தி கூர்மையான மூளைகளுள்ள, விசனிக்கத்தக்க நிலையிலுள்ள மாணவர்களை உற்பத்திசெய்வதைத் தவிர்க்கும்பொருட்டும், கல்வியின் முழுப்பலன்களை அடையும்பொருட்டும், சரியான ஆகாரம் கொடுப்பதற்கு சக்தியில்லாத பெற்றோர்களையும், கார்டியன்களையும் உள்ள ஏழைப்பிள்ளைகளுக்கு இலவசமான கட்டாய ஆரம்பப் படிப்புடன், முக்கிய அம்சங்கள் கூடியுள்ள ஆகாரமும் கூடியிருக்கவேண்டும். பள்ளிக்கூடத்து மெடிகல் ஸர்விசுக்கும், கல்வி அதிகாரிகளுக்கும், பிள்ளைகளின் பெற்றோர்களுக்கும் அடிக்கடி சம்பந்தமும் நெருங்கிய ஒத்துழைப்பும் தேவை. இது விஷயமாக எடுத்துக்கொள்ளும் சிரமத்திற்கும் செலவிற்கும், பின் வரும் ஆண் பெண் சந்ததியாரின் நல்ல ஆரோக்கியமும், சுகமும், சக்தியும், பௌருஷமும் தக்க எதிர்பிரயோஜனமாகும். ஆனால், இந்தப் பெரிய பிரச்சனையில் ஒரு துளி மாத்திரம்தான் இதனால் தீரும். அது இந்தியாவில்வேரிலிருந்து போஷிப்பதால் ஒரு முக்கியமான துளியாகும்.

கண நோயுள்ள குழந்தைகள்

டாக்டர் எல். ஆர். பர்னண்டஜ்,
திருச்சினாப்பள்ளி.

கணநோயுள்ள குழந்தைகள், வைத்தியர்களுக்கு ஒரு பெருத்த கவலை; பெற்றோர்களுக்கும், கார்டியன்களுக்கும் மிக்க சிரமமும், அக்கரையும். ஆனதுபற்றி, பின்னால் சொல்லப்பட்டவர்கள், கண நோயைக்குறித்து, முக்கியமாய் ஆரம்பத்தில் நன்றாய்த்தெரிந்துகொள்ளவேண்டிய தவசியம். வருஷவாரி இந்தியக்குழந்தைகள் அநேகரைக் கொள்ளைகொள்ளும் இந்தக் கொடிய வியாதியை விரைவில்

சௌஸ்தம் செய்வதற்குப் பெற்ஞேர்கள், டாக்டர்களுடன் புத்திசாலித்தனமாய் ஒத்துழைப்பதைக்காட்டிலும் வேருெரு உபாயமும் கிடையாது.

கணநோய் என்ருல் என்ன? குழந்தைப்பருவத்தில் சாதாரணமாய் மூன்ரும் மாதமுதல் பன்னிரண்டாம் மாதத்திற்குள் அவர்களுடைய தேகத்தில் காணப்படும் கோளாறு. அதன் குறிகளும் குணங்களும் பின் வருமாறு:— அடிக்கடி ஜலதோஷம் உண்டாகும். குழந்தை இருமல், தேகமுழுதிலும் நோய் இவைகளால்வருந்தி, கொஞ்சம் அமைதியற்றிருக்கும். பல் முளைப்பதற்கு நாளாகும். உட்காரவும் நடக்கவும் தாமதமாகும். தலையின்மேல் வெயர்வை அபரிமிதமாயிருக்கும். கொஞ்சநாளைக்கெல்லாம் நீண்ட எலும்புகளின் முனைகள் தடித்துப் போகும். முதலில், விலாவெலும்புகளின் முனைகள் குருத்தெலும்புகளுடன் சேருமிடத்தில் பெருத்துக் காட்டும். அடிக்கடி குழந்தைக்கு வலி காணும். கல்லீரல், மண்ணீரல் இவை இரண்டும் பெருத்து வயிறு முன்னே நீண்டு வெளிவந்திருக்கும். இதுதான் கணநோயால் வருந்தும் குழந்தையின் முக்கியமான அடையாளங்கள்.

கணநோய்க்குக்காரணம், போஷணைக் குறைவும், பிசகான ஆகாரமுமே. உலோக உப்புக்கள், ப்ரோடீன்கள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புக்கள், ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் ஆகிய இவைகள் குறைவாக இருக்கும்படியான செயற்கை ஆகாரங்களை குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பதால், அவர்களுக்கு இக்கணநோய் உண்டாகிறது. தாய்ப்பால் ஊட்டி வளர்க்கப்படும் குழந்தைகள்கூட, கணநோயால் வருந்த நேரிடும். தாயின் ஆரோக்கியம், அடிக்கடி உண்டாகும் கர்ப்பங்களினுலும், நீடித்திருக்கும் சுரத்தினுலும், வயிற்றுப் போக்கினுலும் கெட்டுப்போய் அவள் பலஹீனமாயிருக்கும்போது, அவளுடைய பால் லேசாயும், ஆகார சத்துக்கள் குறைவாகவும் இருக்கும். அந்தப் பாலை ஊட்டும் குழந்தைகளுக்கு இந்நோய் காணும். துர் அதிர்ஷ்டவசமாய் தாயார் இறந்து போய், சரியான ஆகாரமில்லாமல் தரித்திரம் மேலிட்டுள்ள தொழிலாளிகள் வகுப்பிலிருந்து தெரிந்தெடுக்கப்பட்ட நோயால் அடிபடும் தாதிகள் வசம் ஒப்புவிக்கப்பட்ட குழந்தைகளும் கணநோயால் வருந்தும்.

இதற்குச் சிகிச்சை செய்யவேண்டுமானுல், முதல் முதல் செய்யவேண்டிய விஷயம் தாய் குழந்தை இவற்றின் ஆகாரத்தைக் குறித்துக் கவனிப்பதேயாம். தாய்க்கு நிரம்பப் பசும்பாலும், கீரை தினுசுகளும், பச்சை மரக்கறிகளும் ஆகாரமாகக் கொடுக்கவேண்டும். இவை பால் அதிகமாகச் சுரப்பதற்கு உதவியாயிருக்கும். பால் சுரப்பதற்கு லாக்டொகாலும் அதிக உபயோகமுள்ளது. இந்த ஆகாரங்களைக் கொடுத்தும், தாய்க்குப் போதுமான பால் இராமற்போனுல், குழந்தைக்கு நல்ல பசும்பால் கொடுக்கவேண்டும். ஆரோரூட், ஸெமோலின முதலிய ஸ்டார்சுள்ள ஆகாரங்களைத் தவிர்க்கவேண்டும். கூடுமான வரையில் உலர்ந்த பால், இறுகிய பால், செயற்கை ஆகாரங்கள் இவைகளை ஒழிக்க வேண்டும்.

நல்ல பசும்பால் கிடைப்பது துர்லபமாயிருந்தால், நன்ருய் வளர்ந்த ஆட்டுப்பால், செயற்கை ஆகாரங்களைக்காட்டிலும் அதிக போஷணையுள்ளதும், பத்திரமானதுமான ஆகாரம். கழுதைப்பாலையும் அதற்குப் பர்த்தியாகக் கொடுக்கலாம். ஏனெனில், கழுதைப்பாலானது வளரும் குழந்தைகளுக்கு ஆரோக்கியமுள்ள சுகமான ஆகாரம். பிறகு, கணநோய்க் குழந்தைக்குப் போதுமான மீன் எண்ணெய் கொடுக்கவேண்டும். அதில் கணநோயைப்போக்கும் ஸத்து இருக்கிறது. அதைச் சாப்பிடுவதோடுகூட, கையில் கொஞ்சம் மீன் எண்ணெயை எடுத்துக் கொண்டு தினம் வயிற்றின்மேல் தேய்க்கவேண்டியது. அப்போது அது உள்ளே உறிஞ்சப்படும். அநேக குழந்தைகள் இந்த முறையினுல் ஆச்சரியப்படும்படி சௌஸ்தமடைந்திருக்கின்றன.

பால், மீன் எண்ணெய் இவற்றுடன், சூரிய வெளிச்சமும், நல்ல காற்றும் கண நோயைச் சொஸ்தம் செய்வதற்கு உபயோகமானவை என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். முக்கியமாய் காலையில், சூரிய வெளிச்சத்தின் அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்கள் குழந்தைகளுக்கு நன்மையைத் தரக்கூடியவை. தினம் காலை 8 மணி முதல், 9 மணிக்குள் 10 நிமிஷ காலம், குழந்தையின் தேகத்தின் ஒரு பாகத்தை அதாவது, மார்பையும், வயிற்றையும் சூரியவெளிச்சம் படும்படி திறந்து வை. மின்சாரச் சிகிச்சை செய்துகொள்ள சக்தியுள்ளவர்கள் கார்பன் ஆர்க் லாம்பினால் குணமடையலாம்.

இது மர்குரி வேபர் லாம்பைக்காட்டிலும் சிறந்தது. குழந்தையின்மேல் நல்ல காற்று வீசும்பொருட்டு, எல்லாக் கதவுகளையும் ஜன்னல்களையும் திறந்து வை. மாலை வேளைகளில், குழந்தையைத் திறந்தவெளியாகிய மைதானத்திற்காவது, சமுத்திரக் கரையோரத்திற்காவது தினம் கொண்டுபோ. அங்கேயுள்ள ஒஜோன் அதன் மெல்லிய கைகால்களையும், தேக உறுப்புக்களையும் போஷிக்கும். மேற்சொல்லிய குறிப்புக்களைப் பெற்றோர் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொண்டு அதன்படி நடக்கும் பக்ஷத்தில், நமது அழகான தேசமாகிய இந்தியாவிலிருந்து கணநோய் சீக்கிரத்தில் பறந்து போகும்.



சூரிய வெளிச்சம், மீன் எண்ணெய், பால் இவைகள் கண நோயைத் தடுக்கும்.

தேகப்பயிற்சி

ப்ரோபெஸர் கிறிஸ்டியன் பால்,
கொழும்பு.

(செப்டம்பர் மாதம் தீபிகை, 176-ம் பக்கத்திலிருந்து தொடர்ச்சி).

தீபிகை வாசகர்களின் நன்மைக்காக தேகப்பயிற்சி விஷயமாக, பின் வரும் பொது விஷயங்களைச் சொல்லுகிறேன். அதனால் சில நபர்களாவது பயனடைவார்கள் என்று நம்புகிறேன். தேகப்பயிற்சி உபாத்தியாயரை ஆலோசித்து, உங்கள் தேகத்திற்குத் தக்கவாறு எந்த அப்பியாஸங்களைச் செய்யவேண்டுமோ, அவற்றைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

அப்பியாஸம் செய்வதற்குச் சரியான காலம்.—காலை வேளைதான் அப்பியாஸம் செய்வதற்கு ஏற்ற காலம். பகலிலோ, இரவிலோ எந்த நேரத்தில் செய்தாலும், அந்த அப்பியாஸத்தைக் காட்டிலும், அதே அப்பியாஸத்தைக் காலைவேளையில் செய்தால், மூன்றத்தனை அதிக பலனைக் கொடுக்கும்.

பழக்கங்கள் :—தேகம், நன்னடத்தை இவைகளுக்குவிரோதமாயிருக்கும்என்று உங்களுக்கே தெரியவரும் பக்ஷத்தில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் அம்மாதிரியான பழக்கங்களைவிட்டுவிடவேண்டும். போதையுள்ள பானங்கள் அல்லது இதர தூக்கம் வரும்படியான வஸ்துக்கள், மருந்துச் சரக்குகள் இவைகளை உபயோகிக்கும் பழக்கங்களில் ஈடுபட்டிருந்தால் அவற்றை விட்டுவிட வேண்டும். ஸிகார், சிகரெட், பொடி முதலியவற்றின் மூலமாய் புகையிலையை உபயோகித்தல் நாளடைவில் நரம்புத் தளர்ச்சியை உண்டுபண்ணும். சுத்தம் என்பது தெய்வத்தன்மைக்கு அடுத்தபடி. உனது தேகம், உடை, எண்ணங்கள், செய்கைகள் யாவற்றையும் சுத்தமாய் வைத்துக்கொண்டிரு.

ஆகாரம்.—எங்கும் நிலைமைகள் மாறுபட்டிருப்பதால், எடுத்துக்கொள்ளவேண்டிய ஆகாரம் இதுதான் என்று குறிப்பிட்டுச் சொல்ல முடியாது. உனக்கு எது ஜீரணமாகுமோ, அதைச் சாப்பிட வேண்டியது. உன் நாவிற்கு ருசிகரமானதும் உன் வரும்படிக்குத் தக்கபடி கிடைக்கக்கூடியதுமான எந்த வஸ்துவை



சுகாதாரமான வாழ்வு வாழும் விதம் :

நல்ல ஆகாரம், சுத்தமான காற்று, நிரம்ப சூரியவெளிச்சம், வேண்டிய அளவு வேலை, வயதிற்குத் தக்கபடி வியாயாமம், கோபமில்லாமல் எப்போதும் சிரித்துக்கொண்டிருத்தல்.

இவற்றை எப்போதாகிலும் ஒரு சமயம் நாஜுக்காக உபயோகித்தால் அதனால் கெடுதல் ஒன்றுமில்லை. மேன்மேலும், அதன்மேல் ஆசையுண்டாகும்படி செய்து கொள்ளக்கூடாது. சம்போகத்தில் அதிகமாக ஈடுபட்டால் அது உறுத்த தேகத்தையும் சின்னபின்னமாக்கிவிடும். ஆனால், சம்போகம் அடியோடே தடுக்கப்படவில்லை. இயற்கை வழியைத் தடுக்க முடியாது. இயற்கையின் சட்டங்களை மீறி நடக்கக்கூடாது. எதிலும் மிதமாயிருந்தால் நாட்பட ஜீவித்திருக்கலாம். கஷ்டகாலத்திலும் கூட, உற்சாகமாய் சிரித்துக்கொண்டிரு. யும் சாப்பிடலாம். நல்ல போஷணையுள்ள ஆகாரத்தைத் தேர்ந்தெடு. தினம் குறிப்பிட்ட வேளையில் அதைப் புசி. தானிய வகைகள், காய் கறிகள், கீரைகள், பழங்கள், கொட்டைகள் முதலியவற்றைத் தாராளமாய் உண். ஜீவிப்பதற்காகவே உண். கூடியவரையில் காபி, டீ இவைகளைத் தவிர். இவைகளில் பழக்கம் உண்டாக்கும் விஷ பதார்த்தங்கள் இருக்கின்றன.

உன்னால் எவ்வளவு சாத்தியமோ, அவ்வளவு பாலைக்குடி. இறுக்கிய பால் அல்லது மால்ட் கலந்த பாலைக்காட்டிலும்,

அப்போது கறந்த பால் நல்லது. வெண்டில் சூப்பும், பழ ரஸங்களும் தேகத்தைக் கட்டுவதில் மிகவும் உபயோகமானவை. நெய், நல்லெண்ணெய், ஒலிவ எண்ணெய் இவைகளைச் சமையல் செய்வதற்குத் தாராளமாய் உபயோகி. மோரைத் தாராளமாய்க் குடி. இதற்குத் தேகத்தைக் குளிர்ச்சி செய்யும்படியான அற்புத குணங்கள் இருப்பதுடன், குடல்களிலிருந்து விஷ வஸ்துக்களை வெளிப்படுத்தும் குணமும் இதற்குண்டு.

ஸ்நானம்.—சீதோஷ்ண ஸ்திதி அந்தந்த இடங்களில் வெவ்வேறாய் இருப்பதால், இந்த தலையங்கத்தின்கீழ் கட்டாயமான விதிகள் ஒன்றும் சொல்லமுடியாது. குளிர்ந்த நீர் ஸ்நானம் சிலாக்கியம் என்பதை யாவரும் ஒத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். அதை அதிகாலையில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். தேகப் பயிற்சியில் ஈடுபட்டிருப்பவரின் நோக்கப்படி பார்த்தால், வெந்நீர் அவர்களுக்கு தீமையே தவிர, நன்மையை விளைவிக்காது. ஸ்நானம் செய்யும்போது தேகத்தை உறப்பாய் தேய்த்துப் பிடித்துவிட்டுக்கொள். அதிகநேரம் ஸ்நானம் செய்யாதே.

தூக்கம்.—சீக்கிரம் படுக்கப்போவதும், சீக்கிரம் படுக்கையைவிட்டு எழுந்திருப்பதும் ஒருவனை ஆரோக்கியமுள்ளவனும், பலமுள்ளவனும், ஐசுவரியமுள்ளவனும் புத்தியுள்ளவனும் செய்யும். உனக்குத் தினம் 9 மணி காலமாகிலும் பூர்த்தியான ஓய்வு வேண்டும். தூக்கம் என்பது நல்ல அமைதியைக் கொடுக்கக்கூடியது. நீ தூங்கும்போது உன் தேக உறுப்புக்கள் யாவும் சிரமம் நீங்கி அமைதியாயிருக்கின்றன. தூக்கமானது, இயற்கையில் ஏற்பட்ட நல்ல மிருதுப்படுத்தும் வஸ்து. அவசியமாயிருந்தாலொழிய, பகற்காலத்தில் தூங்கும் பழக்கத்தை ஒழி. சுத்தமான அறையில் ஜன்னல்களைத் திறந்துவிட்டு, எப்போதும் நல்ல காற்று உட்கொள்ளும்படியாகப் படுத்துறங்கு. ஆகாயத்தைப் பார்த்தபடி மல்லார்ந்து படு. இரண்டு தலையணைகளை உபயோகி. ஒன்று தலைக்கும், மற்றொன்று காலுக்கும். பக்கங்களுக்குத் தலையணைகள் தேவையில்லை. தலையணைகள் சிறியனவாயும், தட்டையாயும் இருக்கவேண்டும். மெத்தை, ஏதாகிலும் உபயோகிக்கும் பக்ஷத்தில், அது ஏறக்குறைய முரடாயிருக்கவேண்டும். இடது பக்கம் பார்த்துக்கொண்டு உறங்கலாம். ஆனால், ஒருபோதும் வலது பக்கம் பார்த்து உறங்கக்கூடாது.

சுவாஸித்தல்.—உனது வாயை மூடிக்கொண்டு, நாசித்துவாரங்கள் வழியாக நன்றாய்ச் சுவாஸத்தை உட்கொள். இது இரத்தத்தைச் சுத்திசெய்யும்; தேக சக்தியையும், ஞாபக சக்தியையும் அதிகரிக்கும்; ஆயுளை விருத்தி செய்யும். நாசித்துவாரங்கள் வழியாகவே சுவாஸத்தை உட்கொள்; சுவாஸத்தை வெளிவிடு. இந்த முறையினால் தேகத்திலுள்ள விஷ பதார்த்தங்கள் யாவும் வெளியே தள்ளப்படும்.

பொது.—தேகத்தைக் கட்டுவதற்கு, நடத்தல், ஓடுதல், நீந்துதல் இவை மிகவும் உபயோகமானவை. நடக்கும்போது, தலையை நிமிர்த்தியும், மார்பை முன்னுக்கும் வைத்துக்கொண்டு, விசாலமான இடத்தில், பக்கங்களில் கைகளை முன்னுக்கும் பின்னுக்கும் சுழற்று. அப்பியாஸம் செய்வதற்கு முன்னேயாவது, செய்தவுடனேயாவது ஒன்றும் சாப்பிடாதே. அப்பியாஸம் செய்தான பிறகு, தேகத்திலுள்ள வெயர்வை முழுதிலும் உலர்ந்து போன பிறகுதான் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். ஸ்நானம் செய்தவுடனே, நனைக்கப்பட்ட முரட்டுத் துவாலைக் கொண்டு உறப்பாய் தேகத்தைத் தேய். வாரத்திற்கொருமுறையாவது, எண்ணை தேய்த்துக்கொண்டு ஸ்நானம் செய். நல்லெண்ணெய் உத்தமம். ஆமணக்கெண்ணெய், ஒலிவ எண்ணெய், வாதம் எண்ணெய் இவைகளையும் உபயோகிக்கலாம். அப்பியாஸம் செய்வதற்கு முன், ஏதோ ஒரு எண்ணெயை தேகத்தில் பூசிக்கொள்வது நலம். இதனால் கைகால்கள் செவ்வையாய் வளையும். தூங்கும்போது உடை தளர்ந்திருக்கவேண்டும். அறை

யைச்சுற்றி எதையும் இறுகக் கட்டியிருக்கப்படாது. அப்பியாஸத்தைத் தனிமையாயுள்ள திறந்த அறையில் செய். ஒரு கண்ணாடியை முன்னே வைத்துக் கொண்டு செய்தால், உனக்குத் தைரியம் உண்டாகும்; அதிகமாகக் களைப்பு தோன்ருது. அப்பியஸிக்கும்போது, தேகத்தில் பொருந்தும்படியான லங்கோடா கட்டிக் கொள். அப்பியாஸத்தை அதிகமாகச் செய்து சிரமப்படாதே. படிப்படியாய் அதிகரித்துக் கொண்டே அப்பியாஸத்தைத் தினம் செய்.

படுக்கப்போகும் சமயத்தில் உண்ணுதல்

டாக்டர் எஸ். கே. குப்தா, பி.டி., எஸ்.ஸி.பி.ஒ. (பி.பி.),

ஸர்ஜன் டென்டிஸ்ட் அண்டு லாபரேடரி கிளினிக், தூர்க்கசாரன் ரோட்,

அம்பாலா கண்டோன்மெண்டு.

சாதாரணமாய் தினம் மூன்று வேளை ஆகாரம் போதுமானது. விசேஷமான சந்தர்ப்பங்களினால் நான்காந்தரம் சாப்பிட வேண்டியதாயிருந்தால், படுக்கை வேளைதான் வழக்கமாய்த் தெரிந்தெடுக்கப்படுகிறது. அதனால் எறக்குறைய எப்போதும் இரவில் உண்ணும் சிற்றுண்டியால், நன்மையைக்காட்டிலும் தீமையே அதிகம் நேரிடுகிறது.

அது சுலபத்தில் ஒரு பழக்கமாய் விடுகிறது. படுக்கை வேளையில், அல்லது அர்த்த ராத்திரியில் உண்பதே சகஜமாயுள்ள அநேக பொதுஜன சமூக விருந்துகளுக்குச் செல்வோர்க்கு படுக்கைவேளையில் பசியெடுக்கிறமாதிரி தோன்றுகிறது. இந்தப் பழக்கம் அவர்கள் ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதல் என்று அவர்கள் கண்டறிவதற்குள், அந்தப் பழக்கம் ஊர்ஜிதமாகி விடுகிறது. சுருட்டுப்பிடிக்கும் பழக்கத்தைப்போல அதை ஒழிப்பது கஷ்டமாய் விடுகிறது. அமைதியின்மை, தூக்கமின்மை, கெட்ட கனுக்கள் இவை யாவற்றிற்கும் மற்றென்றைக்காட்டிலும் இராப்போஜனமே காரணமாயிருக்கிறது. சில உணவுகள் இம்மாதிரி கஷ்டங்களை உண்டு பண்ணக்கூடும் என்பது வாஸ்தவமே. ஆனல், நாம் படுக்கப்போகுமுன் எதாகிலும் உண்டால், குறைந்தபக்ஷம் அவை மனதிற்குப் பிடிக்காத கனுக்களை உண்டு பண்ணும்.

எனக்கு சிநேகமானவள் ஒருவள் தினம் இரவு பத்து மணிக்குப் படுக்கப் போவது வழக்கம். ஆனல், அதற்குமுன், அவள் அநேகவிதமான கனத்த சிற்றுண்டியையுண்பாள். விடியற்காலை 3-மணிக்கு அமைதியின்மையால் சங்கடப்படுவாள். இது ஒரு சுலபமான கேஸ். நாம் உண்ணும் ஆகாரத்திலுள்ள ஸ்டார்சுகளும், சர்க்கரைகளும் கல்லீரலுக்குக் கொண்டு போகப்படுகின்றன. அங்கே அவை, க்ளைகொஜனக மாறுகின்றன. ஆகாரம் எடுத்துக்கொண்டதும் இந்தமுறைஆரம்பமாகிறது. ஐந்து மணி காலம் ஆனவுடனே (இந்தக் கேஸில் 3-மணிக்கு), கல்லீரலிலிருந்து இந்த க்ளைகொஜன் இரத்த ஓட்டத்தில் கலக்கிறது. இந்த க்ளைகொஜன் அல்லது 'கல்லீரல் சர்க்கரை' மூளைக்கு உத்தீபனத்தைக் கொடுக்கும்படியானது. அவள் ஐந்து மணி நேரம் தூங்கியாகிவிட்டது; தேகம் அரைவாசி களைப்பு தீர்ந்திருக்கிறது. ஆனது பற்றி, கொஞ்சம் உத்தீபனம் இருந்தாலும் அதுவே அவளை விழித்திருக்கச் செய்யும்.

படுக்கை வேளையில் சிற்றுண்டி எடுத்துக்கொள்ளாவிட்டாலும், சாயங்காலம் 6-மணிக்கு இராப்போஜனம் பலமாயிருந்தால் அதுவே அஜீரணத்தினுலாவது, அல்லது மூளைக்கு உத்தீபனம் அதிகமாயிருப்பதனுலாவது, விழிக்கச் செய்வதற்குக் காரணமாயிருக்கும். பலத்த ஆகாரம்

உண்பதற்குச் சரியான காலம் பகலே. அப்போது க்ளோகொஜன், வேலை செய்யும் நேரங்களில் தன் வேலையை ஆரம்பிக்கும். வேலையில் அவனை அதிக திறமையுள்ளவனுகச் செய்வதுமன்றி, பொதுஜன சமூகத்தில் வசிகரமாகவும் செய்யும். உயர்ந்த



சரியான காலவிடைகளில் உண்.

ஆரோக்கியம், நல்ல திறமை, வசீகரமான பார்வை வேண்டுமென்று கோருவோர், பகலில் சிற்றுண்டியும், இரவில் கனமான ஆகாரமும் சாப்பிடும் தற்காலத்திய பழக்கத்தைமுன்பின்னுகமாற்றிவிடவேண்டும்.

மண்ணைப்போன்ற நிறம், துர்நாற்ற முள்ள சுவாஸம், மிக்க தாகம், மலச்சிக்கல் இவை யாவும் இரவுச்சிற்றுண்டியால் உண்டாகக்கூடியவை. அம்மாதிரி பழக்கம் உங்களுக்கு இருந்தால், அதை விட்டு விடுங்கள். அதனுல் எவ்வளவு சுகம் இருக்கிறதென்பதை நீங்களே தெரிந்து கொள்வீர்கள். இது விஷயமாக எனக்கு ரொம்ப அனுபோகம் உண்டு. உங்களுக்கு அமைதி அதிகம் உண்டாகும்; தேகத்தில் பலம் உண்டாகும்; கனுக்கள் குறைவாக இருக்கும்; காலைப்போஜனத்திற்கு பசி நன்ருயெடுக்கும்.

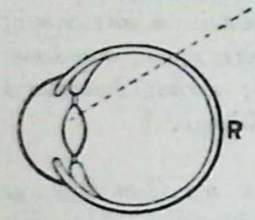
இந்தப் பழக்கத்தை உடனே நிறுத்துவது கடினமாயிருந்தால், கொஞ்ச நாளைக்கு ஒரு கோப்பை பாலும், கொஞ்சம் சிறிய பிஸ்கோத்துகள் மட்டும் சாப்பிட்டு மற்றவைகளை நிறுத்திவிடு. பிறகு, பாலைமட்டும் குடி. பாலானது, சுகமான ஆகாரம். அதுகூட, வேறு தனிமையான காரணம் இருந்தாலொழிய, படுக்கப் போவதற்குமுன் எடுத்துக்கொள்வதை நிறுத்திவிட வேண்டும். பானங்கள் ஆகாரங்களைப்போலவேகெடுதலானவை. ஆகாரங்களைக்காட்டிலும் அதிகக் கெடுதலுள்ளவை என்றே சொல்லவேண்டும். முக்கியமாய் காபி, தேயிலை, கோகோ எக்காலத்திலும் கெடுதலானவையே. முக்கியமாய் சாயங்காலம் எடுத்துக்கொண்டால், அது நரம்பு வியாதியுள்ளவனுடைய தூக்கத்தைக் கெடுக்கும்.

காடராக்டு (கண் படலம் - புரை உரிக்கும்) வைத்தியனும், அவனுக்கு இரையாவோரும்

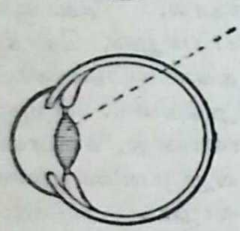
பி. கே. படாக், எம்.பி., பி.எஸ். (பம்பாய்), டி.ஓ. (ஆக்ஸான்),
ஆப்தால்மிக் சர்ஜன், ஐதராபாக்கம், டெக்கான்.

"ஐயா, எனது வலது கண்ணுக்குக் கண்ணுடிகள் வாங்க வந்திருக்கிறேன்" என்று என்னுடைய வைத்திய சாலையில் ஒரு வயதான ஸ்திரீவந்து சொல்லுகிருள். அவளுடைய கண்ணை ஜாக்கிரதையாகப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில், எனக்கு சந்தேகம் தோன்றிற்று. அதன்மேல் யாராகிலும் சஸ்திர சிகிச்சை செய்தார்களா என்று அவளைக் கேட்டேன். "ஆமாம்; மூன்று மாதத்திற்கு முன்னுல் செய்யப்

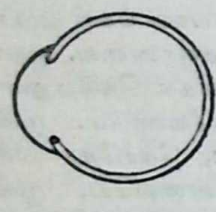
பட்டது" என்று அவள் சொல்லுகிறாள். யார் சஸ்திர சிகிச்சை செய்தது என்று மேன்மேலும் வற்புறுத்திக்கேட்டதுடன் அவளைக் கொஞ்சம் எதிர் வாக்குமூலம் வாங்கும்போது உண்மை வெளிவந்தது. அதாவது, நமது ஏழை நாட்டில் பெரும் பான்மையோராயுள்ள இந்த சாமான்ய ஜனங்களிடமிருந்து பணத்தைப்பறிக்கும்



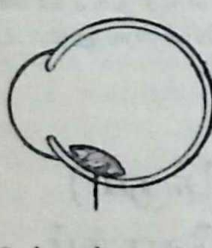
(1) சாதாரணமான கண்ணில் உள்ள ஒளிவட்டம். இது வெளிச்சத்தை உள்ளே போகும்படிச்செய்து, (R) ரெடினவின்மேல் சரியாய் விழும்படிச் செய்கிறது.



(2) இந்த ஒளிவட்டம் மப்படைந்து போகிறது. அது வெளிச்சத்தை நுழைய வொட்டாமல் செய்கிறது. இதற்குக் காடாராக்ட் என்று பெயர்.



(3) ஆப்தால்மிக் சர்ஜன்கள் காடாராக்டை ஆபரேஷன் செய்து வெளிப்படுத்தும் விதம். இந்தக் கண்ணை விட்டு, ஒளிவட்டத்தை அடியோடே அப்புறப்படுத்தப் பட்டிருக்கிறது.



(4) காடாராக்டு வைத்தியன் (பிசகாய்) ஆபரேஷன் செய்த கண். இவன் போலி வைத்தியன். இந்த ஒளி வட்டத்தை நீர்ப்பக்கமாகத் தள்ளப்பட்டிருக்கிறது. அது அங்கே மிதந்துகொண்டு சீர் திருந்த முடியாதபடி கண்ணைக் கெடுத்துவிட்டது.

இன்னும் சட்டத்தால் தடுக்கப்படாத கண் வைத்தியத்தை மேற்பூண்ட கண் படலம் உரிப்போனின் கொடுமைக்கு இரையானவள் இவள் என்று தெரிய வந்தது.

காடாராக்டு வைத்தியர் செய்யும் முறையை அறிந்துகொள்ள கண்ணைப்பற்றி சில முக்கியமான விஷயங்களைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது அவசியமாகவிருக்கிறது. நாம் எந்த வஸ்துவையாவது பார்க்கும்போது அந்த வஸ்துவிலிருந்து கிளம்பும் கிரணங்கள், ரெடினாமேல் (அதாவது, பிம்பத்தைப் பார்க்கும் கண்ணின் திரை) ஒன்று கூடுகின்றன. புகைப்படம் பிடிக்கும்போது காமராவின் ஒளிவட்டமானது எப்படி திரையின்மேல் விழுகிறதோ, அதேமாதிரி விழுகிறது. கண்ணிலுள்ள இந்த ஒளிவட்டமானது முதலில் சில பாகங்களில் மப்படைந்து போய், கொஞ்சகாலத்திற்கெல்லாம் வெளிச்சத்தை அடியோடே மறைத்து விடுகிறது. அதனால் ரெடினாவில் பிரதிபிம்பம் விழுகிறதில்லை. காமராவின் ஒளிவட்டத்தை ஒரு துண்டுக் காகிதத்தைக்கொண்டு மூடிவிட்டால், அது விழும்படியான திரையில் ஒரு வஸ்துவையும் விழும்படிச்செய்கிறதில்லை. இங்கும் இதேமாதிரிதான் நடக்கிறது. இதனால் அந்தக் கண்ணைக்கொண்டு ஒரு வஸ்துவையும் பார்க்க முடிகிறதில்லை. அம்மாதிரி மறைக்கப்படும் ஒளிவட்டத்திற்கு காடாராக்டு என்று பெயர். வெளிச்சத்தின் கிரணங்கள் உள்ளே புகும் பொருட்டு, இந்தக் காடாராக்டை அப்புறப்படுத்தவேண்டும். இந்த ஒளிவட்டத்தை எடுத்து விட்டதும், நோயாளி கண்ணாடிகள் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும். இந்த கண்ணாடியில் ஒளிவட்டம் இருக்கும். அது காடாராக்டு வருவதற்கு முன்னே இயற்கையில் கண்ணில் இருந்த ஒளிவட்டம் என்ன தொழில் செய்துகொண்டிருந்ததோ, அதே தொழிலைச் செய்யும். பூலோகத்திலுள்ள அங்கீகரிக்கப்பட்ட கண் ரண வைத்தியர்கள் யாவரும் செய்யும் முறை இதுவே.

ஆனால், இங்கே சர்வ வியாபகமும், சர்வ சக்தியுமுள்ள நமது காடாராக்டு வைத்தியர் (நமது சாமான்ய கிராமத்தவர்கள் இவரை சர்வ வல்லவர் என்றே கருதுகிறார்கள்) வந்து சேருகிறார். ஒரு சஸ்திர சிகிச்சை செய்துகொள்வதென்றால் ஜனங்களுக்குப் பீதியதிகம். கடைசியாக, வேறு கதியில்லை என்று தெரிந்த பிறகுதான் அதை அவர்கள் செய்துகொள்ளுகிறது வழக்கம். அப்போது

குறைந்தது 8 நாட்கள் வரையிலுமாவது தன் தொழில், சிநேகிதர்கள், பந்துக்கள் யாவரையும் விட்டுவிட்டு ஆஸ்பத்திரியில் தங்கியிருக்கவேண்டும். ஆனால், இந்த காடாராக்டு வைத்தியனோ, அதிக பணச் செலவின்றி ஒரு நொடியில் நல்ல பார்வை வரும்படி செய்துவிடுகிறதாக வாக்களிக்கிறான். இந்தக் கபடமுள்ள வைத்தியன் இஷ்டப்படி நடக்கிறது. நோயாளி அவன் வலையில் எப்படியோ சிக்கிக் கொள்ளுகிறான்.

இந்தக் காடாராக்டு வைத்தியன் நோய் தெரியாதிருக்கும்பொருட்டு கோகேனைத் தடவுகிறான். இந்தக் கோகேன், தான் நேராகப்போய் எங்கும் வாங்கமுடியாது. இதை எப்படியோ, கள்ளத்தனமாய்க் கொண்டு வருகிறான். பிறகு அதிசீக்கிரத்தில் ஒரு சிறிய ஊசிபோன்ற ஒரு ஆயுதத்தை எடுத்துக்கொண்டு கண்ணில் குத்தி, கண்ணுக்குப் பின்னால் உள்ள ஒரு அறையில் காடாராக்டை உள்ளே தள்ளி விட்டு, அதிசீக்கிரத்தில் ஆயுதத்தை வெளியே கொண்டுவந்து விடுகிறான். அதே சமயத்தில் (தண்ணீருடன் சம்பந்தப்பட்டால் உப்பும்படியான) ஒரு விதையை எடுத்து, சுற்றிலுமுள்ளவர்களுக்கு வெளியே கொண்டுவந்த காடாராக்டு அது வென்று காட்டுகிறான். ஆனால், வாஸ்தவமான காடாராக்டு உள்ளே தள்ளப்பட்டிருக்கிறது. அதனால் கண்ணுக்குப் பின்னால் மிக்க தீங்கு விளையப்போகிறது.

நோயாளி அப்போது சாதாரணமாய்ப் பொருள்களைப் பார்க்கிறான். அதிக நோயின்றியும், கொஞ்ச செலவில் சுவல்ப நேரத்தில் பார்வை திரும்பி வந்ததைப் பற்றி அதிக சந்தோஷப்படுகிறான். சரியான சஸ்திரசிகிச்சை செய்யும்படி ஆலோசனை சொல்லும் ஆப்தால்மிக் சர்ஜனைவிட மேலானவன் என்று தன் மனதில் பெருமையாக நினைத்துக்கொள்ளுகிறான். காடாராக்டு வைத்தியன் கேட்ட தொகைக்கு அதிகமாகவே கொடுத்துவிட்டு, சந்தோஷமாய் வீடுபோய்ச் சேருகிறான். ஆனால், நாலைந்து தினங்கள் ஆனவுடனே விஷயம் வெளிப்படுகிறது. கண் பார்வை போய் விடுகிறது; அதிக நோயும் உண்டாகிறது. இவ்வளவு இருந்தும், நோயாளி கவலைப்படுகிறதில்லை. இந்தக் காடாராக்டு வைத்தியன் எவ்வளவு அற்புதமாய் இதைச்செய்திருக்கிறான். இந்த சுவல்ப வேலைக்கு அல்லவா ஊரிலுள்ள டாக்டர்கள் அதிக பணம் கேட்கிறார்கள்; சொஸ்தமடைய வெகு நாட்கள் செல்லும் என்கிறார்கள். இம்மாதிரி மனதை திருப்தி செய்து கொண்டு, எல்லாம் கொஞ்சநாள்போனால் தானாகவே சரிப்பட்டுப் போகுமென்று தைரியம் பண்ணிக்கொண்டு அதுவரையில் நோயைப் பொறுத்துக்கொண்டிருக்கிறான். இனிமேல் சகிக்க முடியாது என்று தோன்றிவிட்டால், கடவுளுக்கும் மேற்பட்ட அந்த காடாராக்டு வைத்தியனைத் தேடிக்கொண்டு போகிறான். ஆனால், அவனோ மாயமாய் மறைந்துபோய்விட்டான். எங்கும் காணப்படவில்லை. இது மற்றொரு தந்திரம். காடாராக்டு வைத்தியர்கள் ஓரே இடத்தில் ஒரு வாரத்திற்கு மேல் இருக்கிறதில்லை. ஏனெனில், அவர்களுடைய கபடமான வேலை ஜனங்களுக்கு அதற்குப் பிறகுதான் வெளிப்படும். அவன் எங்கேயோ போய்விட்டான்; கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. இன்னொரு வருஷம் வரையில் இந்தக் கஷ்டங்கள் மறந்துபோகும் வரையில் அந்தப்பக்கம் நடமாடமாட்டான். இம்மாதிரியே குதூகலமாய் அவன் காலத்தைக் கழித்துக் கொண்டு வருகிறான்.

100-க்கு 95 கேசுகளில், காடாராக்டை வேறு இடத்தில் தள்ளிவிட்டதால் கண்ணுக்கு அநேக கெடுதல்கள் நேரிடுகின்றன. அதனால் கண் அடியோடே குருடாய்விடுகிறது. ஏதோ 100-ல் 5 நபர்கள் தாம் கண் குருடாகாமல் கொஞ்சகாலம் பார்வையுடன் இருந்து வருகிறார்கள்.

இம்மாதிரி வைத்தியம் செய்து மரணத்தைக்காட்டிலும் கொடுமையான குருட்டுத்தனத்தை ஜனங்களுக்கு விளைவிப்பதைத் தடுப்பது சர்க்காரார் கடமையாகும். கொலைக்கு ஒருவனைத் தூக்குப் போடும் சர்க்காரார், இந்தக் காடாராக்டு வைத்தியர்களை சிறையிலாவது வைத்து

தண்டிக்க வேண்டியது. சர்க்காரார், இதுவிஷயமாக சட்டம் ஆரம்பம் செய்யாவிட்டால், பொதுஜனங்களாவது முறைவிட்டுக்கொள்ள வேண்டியது. இம்மாதிரி பொதுஜன அபிப்பிராயம் ஏற்பட்டால், காடாக்டு வைத்தியன் மறுபடியும் தலை காட்டமாட்டான். ஒரு கண் ஆஸ்பத்திரிக்கு எதிரிலேயே உட்கார்ந்துகொண்டு ஜனங்களின் கண்களைக்குருடாக்குவதைப் பார்த்தால் மிக்கபரிதாபமாகவிருக்கிறது. ஒருவனுடைய கைக்குட்டையிலிருந்து ஒரு அணா திருடிக்கொண்டால், சட்டப்படி, அவனைப்பிடித்துத் தண்டிக்கப்படுகிறது. ஒருவன் கண்ணையே குருடாக்கிவிட்டால், சட்டம் ஒன்றும் செய்கிறதில்லை; அவனை விட்டுவிடுகிறது. இது தான் இத்தேசத்தில் வழங்கும் நியாய மற்ற சட்டம். இதைச் சீர்திருத்த வேண்டியது சர்க்காரார், பொதுஜனங்கள் இவர்களுடைய கடமையாகும்.

ஆரஞ்சின் குணம்

ஒ. டி.

ஆரஞ்சுப்பழ ரஸமானது தேகத்தை நன்றாய் சுத்திசெய்யக்கூடியது. தேகம் மெலிந்த நிலைமையில் இருக்கும்போதும் அது ஒத்துக்கொள்ளும். குழந்தைகளும், கிழவர்களும் கூட, அதை எடுத்துக்கொள்ளலாம். தேகத்தில் அது சிக்கிரம் உறிஞ்சப்படுவதுடன், ஜீரணக் கருவிகளுக்கு அது அதிக சிரமத்தைக் கொடுக்கிறதில்லை.

தசைநார்களில் உள்ள விஷநீரைப் போக்கவேண்டுமென்றாலும், தேகத்தில் உள்ள புளிப்பைப் போக்கவேண்டுமென்றாலும், பூட்டுகளில் வாயுநீர் தங்கியிருந்தாலும், நரம்புத்துடிப்பில் வருந்தினாலும், மூளை சரியாயிராமலிருந்தாலும், தேகம் சோர்வடைந்திருந்தாலும், தேகத்தில் உற்சாகம் இல்லாதிருந்தாலும், காலைப் போஜனத்திற்காக நான்கு ஆரஞ்சும், இராப்போஜனத்திற்காக நான்கு ஆரஞ்சும், பகலில் பச்சை மரக்கறி பச்சடியும் இரண்டுவாரம் சாப்பிடு, தினம் திறந்த வெளியில் வியாயாமம் செய். இரண்டு வியாயாமங்களுக்கிடையில் படுத்துக் கொண்டு தேகத்திற்கு அமைதியைக் கொடு. நல்ல காற்றோட்டமுள்ள அறையில் இரவில் நன்றாய்ப் படுத்துறங்கு. அப்போது தேகாபிவிருத்தியைக் கவனித்துப் பார்.

ஆரஞ்சானது, பானம் ஆகாரம் இரண்டும் கலந்துள்ள வஸ்து. இதில் பி. ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் இருக்கின்றன. ஸி. ஜீவஸத்துப்பொருளும் நிரம்ப இருக்கின்றது. பசும்பாலிற்கு உதவியாயிருப்பதனால் குழந்தைகளுக்குச் சிரேஷ்டமானது. மெலிந்த ஆகாரக்குறைவால் வருந்தும் குழந்தைகளின் ஆகாரத்துடன் ஆரஞ்சுப் பழ ரஸம் சேர்ந்தால், அவர்களுக்கு நல்ல பலன் ஏற்படும். பழுத்த ஆரஞ்சுப்பழங்களில் நூற்றுக்கு 10 விகிதம் பழச்சர்க்கரையிருக்கிறது. அது இரைப்பையில் போய்ச் சேர்ந்தவுடனே சக்தியாக மாறுகிறது.

திராக்ஷைப்பழத்திற்கும் இதேமாதிரியான குணங்கள் உண்டு. அது கிடைக்கும் காலத்தில் அதைத் தாராளமாய் உபயோகிக்கவேண்டும். ஸைட்ரிக் திராவகமுள்ள பழங்களுடன் ரொட்டி, தானிய வகைகள் முதலிய ஸ்டார்சுள்ள ஆகாரங்களை எடுத்துக்கொள்ளக்கூடாது. அவை ஒன்றுக்கொன்று ஒற்றுமைப்படாது.

ஆரஞ்சுப்பழ ரஸமானது, முன்னமே ஜீரணிக்கப்பட்ட ஒரு இனிப்பான ஆகாரம். இதன் ருசியை எடுத்துக்காட்ட வேறு தித்திப்புக்கள் சேர்க்கவேண்டியதில்லை. அருசி தட்டவொட்டாமல் தினம்

வெகுநேரம் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கலாம். உட்கார்ந்து வேலை செய்வோர்க்கும், மலச்சிக்கலால் வருந்துவோர்க்கும் இது சிறந்தது. குடலைச் சுத்திசெய்கிறது; தாகத்தைத் தணிக்கிறது; தசைநார்களுக்குச் சுத்தமான ஜலத்தைக் கொடுக்கிறது. இதில், ப்ரோடீனுவது, ஆல்புயூமினுவது இல்லை. ஆனதுபற்றி, எவ்வளவு வேண்டுமென்ருலும் சாப்பிடலாம். சுரங்கள் விட்டபிறகு எடுத்துக் கொண்டால் அதிக உபயோகமாகவிருக்கும்.

ஆரஞ்சுரஸத்தின் ஆஸிட்டுகளும், சர்க்கரைகளும் வயிற்றுக் கோளங்களைத் தூண்டுதல் செய்து, பசியையும் ஜீரணத்தையும் விருத்தி செய்யும். இந்த ஸைட்ரஸ் பழங்கள் அநேக விஷயங்களில் நமது முக்கியமான ஆகாரங்கள்.

தக்காளிப்பா.

அழகுறு தக்காளியே! நீ அருந்தரு தளிரி னூடே
கழிவுறப் பொலிந்து தோன்றும் காட்சியைக் கனிந்து நோக்க
அழலுறு மச்சங் கொண்டோர் அணங்குகா தலன்ற னேயே
நிழலுறும் கதவின் பின்னே நின்றெட்டிக் காண்ப தொக்கும்.

இந்திய ரருந்தும் வேண இணையிலா வுணவிற் கெல்லாம்
தன்னிக ரின்றி நீயும் தலமிசை முதன்மை யுற்ருய்!
நன்னில மாக்கள் தாமும் நலியுரு சுகத்தே வாழ
நின்னையும் படைத்தார் போலும் நீணிலத் திறைவ னந்தோ!

உன்னுடை ரஸத்தில் ஆஹா! உலகினிற் கொடிய தான
புண்ணுடை ஸ்கர்வி மாந்தம் புழுபிடி பற்கள் சொத்தை
என்னுமா வியாதி யெல்லாம் எதிர்நிற்கா தாத லாலே
பொன்னுடைப் பெரியோர் பாலர் புலவரும் போற்று கின்ருர்.

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள்.

பணம் பேசுகிறது.—ஐந்து வருஷங்களுக்கு முன்னே டர்பியில் லைசென்ஸ் பெற்ற பாஸ்டியரைஸிங் இயந்திரம் ஒன்று கூட கிடையாது. ஆனல், இப்போதோ செலவாகும் மொத்த பாலில் முக்கால் பாகம் பாஸ்டியர் செய்யப்படுகிறது. 'இது ஒரு பெருத்த மாறுதல்' என்று மெடிகல் ஆபீஸர் ஆப் ஹெல்த் டாக்டர் கார்டன் லிலிகோ என்பவர் சொல்லுகிருர். அவர் மேலும் சொல்வதாவது:— "ஜனங்கள் இப்போது குடிக்கும் பாலில் குறைந்தது 100-க்கு 75 விகிதம் விஷக்கிருமி சாஸ்திரப்படி சுத்தமாயும் நோயற்றதாயும் இருக்கிறது. சில்லரையில் விற்கப்படும் பாலில்கூட ஒரு மாறுதல் உண்டாயிருக்கிறது. சில வருஷகாலமாக பாலின் மாதிரிகளை எடுத்து சுத்தத்திற்காகப் பரீக்ஷித்துப் பார்க்கிறோம். அதன் முடிவுகள் பயங்கரமாயிருக்கின்றன. குடியானவர்களுக்குக் கடிதம் எழுதியும் அவர்களை நேரில் பார்த்துப் பேசியும், சுத்தமான பால் எப்படி உற்பத்தி செய்ய வேண்டியதென்பதைப் போதிக்கப்பட்டது. ஆனல், அவர்களும் இது விஷயத்தில் நன்ருய்த்தெரிந்தவர்களாயுள்ளமற்றவர்களும்கூட, அதிக பணச்செலவின்றி சுத்தமான பால் சப்ளை செய்யமுடியாதென்று சொல்லி விட்டார்கள். இப்

போது பால் மார்க்கெட்டிங் போர்டார் ஒரு ஏற்பாடு செய்திருக்கிறார்கள். அதாவது, "நாங்கள் சொல்லும் திட்டத்திற்கு பால் சுத்தமாயிருக்கும்பக்ஷத்தில், விற்கிற விலைக்குமேல் ஒரு காலனுக்கு இவ்வளவென்று நன்கொடை (போனஸ்) கொடுக்கிறோம்" என்பதேயாம். 'பணம் பேசுகிறது' என்கிற ஒரு பழமொழியுண்டு. முன்னால் சுத்தமான பால் கிடைப்பது அரிதாயிருக்கும் இடங்களிலிருந்து இப்போது விஷக்கிருமிகள் மிகவும் குறைவாயிருக்கும் பால்கள் கிடைக்கின்றன. இந்த மாறுதலுக்காக செலவழிக்கப்படும் பிரமாதமான செலவு யாதெனில், கொஞ்சம் ஸோப்பும், ஜலமும், வேலைக்காரர்கள் சுத்தமாயிருத்தலுமே. சென்ற வருஷத்தில் டர்பி பரோவிலுள்ள எல்லாப் பசுக்களையும் குறைந்தது மூன்றும், அதிகப்படி நான்குதரங்களும் பரிக்ஷிக்கப்பட்டன.—மெடிகல் ஆபீஸர்.

* * *

இந்தியாவில் மனிதனால் உற்பத்தி செய்யப்பட்ட மலேரியா.—இந்தியாவில் க்ஷேமத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் அபிவிருத்தி செய்வதற்காகச் செய்யப்படும் சில முறைகள், மலேரியா வியாதியைப் பரவச்செய்வதற்கு அனுகூலமான சில நிலைமைகளை உண்டுபண்ணி, அதன் பலன்களை யோசிக்காமலிருப்பதனால் நோய், வியாதி, மரணம் ஆகிய இவைகளுக்குக் காரணமாயிருக்கின்றன என்பதைப்பற்றி கடினமான பாஷையில் மலேரியா சர்வே டைரெக்டராயிருந்த லெப்டினெண்டு கர்னல் ஜெ.எ. ஸின்டன் என்பவர் எடுத்துக் காட்டியிருக்கிறார். இந்தக் கண்டனத்தில் தண்ணீர் பாய்ச்சும் ஏற்பாடுகள் முக்கியமான உதாரணங்களாயிருக்கின்றன. விவசாயம் செய்வதற்கு வாயக்கான நிலத்திற்குத் தண்ணீர் கொண்டுவருவதற்கு இஞ்சினீரிங் இலாகா எஸ்டிமேட் தயார் செய்கிறார்கள். ஆனால், தண்ணீர் பாய்ச்சியானதும், நிலத்திலிருந்து வடியும் ஜலத்தை திருப்பிக் கொண்டு போவதற்குச்சரியான ஏற்பாடு கிடையாது. அதனால் பூமி அங்கே சதுப்பாய் விடுகிறது. வெள்ளாமை குறைந்து போகிறது. தவிர, அங்கங்கே ஜலம் குட்டைகளாகத் தங்கிப்போய் அதன் ஓரங்களில் அபாயகரமான அனுபலீஸ் கொசுக்கள் உற்பத்தியாவதற்கு ஹேதுவாயிருக்கின்றன. இந்த குட்டைகளைக்காட்டிலும் சதுப்பான அதன் ஓரங்கள் அதிக விஸ்திரணமுள்ளதாயிருக்கின்றன. இதனால் மலேரியா உண்டாகிறது. அந்த மலேரியாவினால் நோரகத் துன்பம் உண்டாவதுடன் தேகமும் பலஹீனப்பட்டுப் போகிறது. குடியானவனுக்கு முன்போல மாசூல் விளைகிறதில்லை. இராஜாங்கத்தாருக்கும் நிலங்களிலிருந்து சரியான வருமானம் வருகிறதில்லை. இம்மாதிரியான சம்பவம் இந்தியாவில் நடக்கிறதென்று சுமார் 90 வருஷகாலமாக யாவருக்கும் தெரியும். அப்படியிருந்தும், மனிதனால் உற்பத்தி செய்யப்பட்ட மலேரியா இன்னும் அங்கே இருந்து வருகிறது.

1935.ம் வருஷத்தில் நடந்த பஞ்சாப் இன்ஜினீயரிங் காங்கிரஸ் திறந்த விழாவின்போது பஞ்சாப் கவர்னர் ஸர் ஹெர்பர்டு எமர்ஸன் என்பவர், இந்த விசனகரமான விஷயத்தின் முக்கிய காரணத்தை எடுத்துச் சொன்னார். கவர்ன்மெண்டு இலாகாதாரர்கள் தங்கள் இலாகாவைக்குறித்த வரவு செலவு திட்டத்தைக்குறித்து அக்கரை எடுத்துக்கொள்ளுகிறார்களேயொழிய, முழுமாகாணத்தின் க்ஷேமத்தைக் குறித்துக் கவனிக்கிறதேயில்லை. இக்குறைகளைத்தீர்ப்பதற்குசெலவு மட்டுமன்று; அக்குறையைச் சீர்திருத்துவதாயிருந்தாலுங்கூட, அந்தச் செலவு மற்ற இலாகாவின்மேல் விழக்கூடியது. இதற்குப் பரிகாரம் என்னசொன்னாரென்றால், இம்மாதிரி பெருத்த வேலைகளில் எல்லா இலாகாதாரர்களும் கலந்துள்ள (இஞ்சினீயரிங், விவசாயம், பணம், பொது ஆரோக்கியம் முதலியவை) ஒரு கமிட்டியாரால் தீர்க்கமாய் ஆலோசிக்கப்படவேண்டும். திங்கு நேரிடாதபடி தடுப்பதற்குவேண்டிய செலவுகள் யாவும் முதல்செய்த எஸ்டிமேட்டிலேயே சேர்க்கப்படவேண்டும். அப்படிச் செய்தா

லொழிய, பெருத்த வேலைகள் ஒன்றும் எடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது. இந்தியாவில் மனிதனுல் எற்பட்ட மலேரியாவை உற்பத்திசெய்வதில் ஒரு இலாகாவிற்கும் மற்ருேர் இலாகாவிற்கும உள்ள வியவகாரங்கள் ஸ்வல்பமானவை. 1930-ம் வருஷத்தில் சர்வதேச சங்கத்தாரால் நியமிக்கப்பட்ட மலேரியா கமிஷன் இது விஷயமாக எழுதியது யாதெனில், இந்த தேசத்தில் மலேரியாவை அடக்கும் எத்தனங்கள் பிரயோஜனமில்லாமற் போனதற்குக்காரணம் ஒத்துழைப்பு இல்லாமை மட்டுமன்று; மத சம்பந்தமான ஆக்ஷேபங்களும், வர்த்தமான பத்திரிகைகளில் பொறுப்பு இல்லாத ஆக்ஷேபணைகளுமேயாம். அடுத்த வருஷம் இந்தியாவில் தொழில் விஷயமாக எற்பட்ட ராயல் கமிஷனர் ஆரோக்கிய விஷயமாகச் செய்யப்படும் ரிபோர்ட்டுகளின்மேல் எடுத்துக் கொள்ளும் நடவடிக்கை, அதைக் கட்டிப் போட்டு வைப்பதேயென்று எழுதியிருக்கிறுர்கள். இராஜாங்கத்தாரின் பிசகு ஒரு பக்கம் இருந்தாலும் கூட, அந்தப் பிசகை அவர்கள் கண்டுபிடித்து, அதற்குத் தக்க எற்பாடு செய்து விடுகிறுர்கள். அப்படியிருந்தும், உரிமையுள்ளவர்களின் ஆக்ஷேபணை, மடத்தனம், அறியாமை, பிடிவாதம், கெட்ட நடத்தை இவைகள் யாவையும் இராஜாங்கத்தார் எதிர்த்துப் போராட வேண்டியிருக்கிறது. சென்ற 12 வருஷ காலமாக இவற்றின் வலுவு ஒன்றும் குறையவில்லை.—லான்ஸெட், 6-6-36, பக்கம் 1308.

* * *

விஷக்கிருமிகள் எவ்வளவு காலம் ஜீவித்திருக்கின்றன?—விஷக் கிருமிகள் எத்தனை வருஷகாலம் உறங்கிக்கொண்டே ஜீவித்திருக்கும்? அவற்றின் ஆயுள் அற்பமா? சில மணி நேரங்களா? சில நாட்களா? ஒருவேளை சில வாரங்களா? அல்லது அவை வெகுகாலம் தீர்க்காயுளாக இருக்குமா?

சில வருஷங்களுக்கு முன்னே இமய மலையின்மேலே ஸிக்கிம் என்னும் ராஜ்ஜியத்தில், ஒரு மும்மரமான பூகம்பம் உண்டாயிற்று. இந்த தீங்கிற்குப்பிறகு, இன்னெரு தீங்கு எற்பட்டது அதாவது, வாந்திபேதியைப்போன்ற ஒரு தொத்து வியாதி கண்டது. ஜனங்கள் இந்த இரண்டிற்கும் சம்பந்தம் உண்டென்று கருதினர். பூகம்பமானது, பூமியின் மண்ணைக் கலக்கிவிட்டபடியால், உள்ளே உறங்கிக் கொண்டிருந்த விஷக்கிருமிகள் வெளியே வந்துவிட்டன என்றெரு கொள்கை முன்னுக்குக் கொண்டுவரப்பட்டது.

இந்தக் கதையைக் கேட்டதும், இது அசாத்தியமான விஷயம், முடியாத காரியம் என்று அநேகர் இதற்கு எதிர்த்துப் பேச ஆரம்பித்தார்கள். விஷக்கிருமிகள் விதை ரூபமாயிருந்தாலுங்கூட, வெகு காலம் ஜீவித்திருக்க முடியாது. சில வாரங்கள் இருக்கலாம்; ஒரு சமயம் சில மாதங்கள் இருக்கலாம்; இத்தனை வருஷங்களா?

இருந்தபோதிலும், ஜனங்களுடைய கொள்கையை அவ்வளவு லேசில் தள்ளிவிட முடியாது. கொஞ்ச காலத்திற்கு முன் செய்த ஆராய்ச்சிகளினுல் இந்த விஷக் கிருமிகள், ஆச்சரியப்படும்படி அநேக வருஷகாலம் ஜீவித்திருக்கக்கூடும் என்று எற்படுகிறது. காலிபோர்னியா சர்வகலாசாலையைச்சேர்ந்த ஸி. பி. லிப்மென் என்பவர் செய்த ஆராய்ச்சிகள் பிரசுரம் செய்யப்பட்டிருக்கின்றன. வேல்ஸிலும், பென்ஸில்வேனியாவிலுமுள்ள கரி அதிகமாயுள்ள நிலக்கரியில் ஜீவனேடு விஷக்கிருமிகள் இருந்ததாக அவர் நிரூபித்திருக்கிறுர்.

இதற்கு ஒரு ஆக்ஷேபணை எற்பட்டது. இந்த மாதிரிகளை எடுத்தபோது அவை அசுத்தமாயிருந்தன. சுத்தமான நிலைமைகளில் நிலக்கரியை வெட்டியெடுப்பது கடினம். இந்த ஆக்ஷேபணைகளுக்கு லிப்மென் பதில் சொல்ல ஆரம்பித்தார். குறைந்தது 25 வருஷ காலம் மூடப்பட்டுள்ள நிலத்தையும், 40 வருஷங்களுக்கு மேல் மூடப்பட்டுள்ள அதற்கும் கீழுள்ள நிலத்தையும் பரிசோதித்துப் பார்த்தார். அவைகளிலெல்லாம் ஜீவனேடுள்ள விஷக்கிருமிகள் இருந்தன.

அதுவரையில் சரிதான்; ஆனால், 65 வருஷ காலம் அவ்வளவு நீடித்த காலமன்று. சரியாக மாறப்பட்ட நிலக்கரியின் வயதிற்கு இது உவமையேயில்லை. இதைக்காட்டிலும் அதிக பழமையான மாதிரிகள் அவருக்கு வேண்டும். இதைவிட அதிக காலம் அசையாமலே இருக்கும்படியான விஷக்கிருமிகளை எங்கிருந்து பார்க்கக் கூடும். காலிபோர்னியாவில் உள்ள வெய்யிலிலுலர்ந்த செங்கல்களால் கட்டிய வீடுகளைப்பற்றி நினைத்தார். இந்தச் செங்கல்களால் கட்டிய வீடுகள் பார்ப்பதற்குச் சரியான இடந்தான். அவை அசையாமலே அப்படியே இருந்து வந்தது வாஸ்தவந்தான். சுமார் 150 வருஷ காலம் நீடித்திருக்கும்படியான ஒரு மிஷன் வீட்டிலிருந்து கல்லைத் தருவித்தார். அதன் உட்பக்கத்திலிருந்து கல்சர் செய்து பரிசோதித்துப் பார்த்தார். அதிலும் விஷக்கிருமிகள் உயிருடன் இருந்தன.

இதனாலும் அவர் திருப்தியடையவில்லை. ஏனெனில், நிலக்கரியின் வயதைப் பார்த்தால், 65 வருஷத்திற்கு 150 வருஷங்கள் அதிக நீடித்த காலமல்ல. அநேக 100 வருஷ காலங்கள் அவை உயிருடன் இருந்தனவென்பதை நிரூபிப்பதற்கு அவருக்குச் சரியான அத்தாக்ஷி வேண்டும். ப்ரீ-இன்கா பிரமிட்டுகளைப்பற்றி யோசித்தார். அவை, 1000 வருஷ காலம் அசையாமல் அப்படியே இருந்தன. அவைகளில் விஷக்கிருமிகள் உயிருடன் இருக்கும்பக்ஷத்தில், எந்த வயதுவரைக்குமாகிலும் உயிருடனிருக்கலாம். அவர் செய்த பரீக்ஷைகள் அவர் நம்பிக்கைக்குச் சரியாக ஒத்துவந்தன.

அநேக விஷக்கிருமிகள் ஜனங்களுக்குக் கெடுதலை உண்டுபண்ணுவதை விட்டு நன்மையைச் செய்கின்றனவென்று நமக்குத் தெரியும். நமக்குத்தெரியாத விஷக்கிருமிகளைக்குறித்து நாம் கவலைப்படப் போகிறதில்லை. மாறுதல் என்கிற கொள்கையில் ஏதாகிலும் உண்மையிருக்கும் பக்ஷத்தில், இப்போதுள்ளவைகளைவிட, சரித்திரத்திற்கு முன்னால் இருந்த நாட்களில் விஷக்கிருமிகள் கம்மி.—தி பிலட் லெஸ் ப்லிபொடொமெஸ்டு.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்

தீர்க்காயுளாய் வாழ்வது எப்படி?—தீர்க்காயுளாய் வாழவேண்டுமானால், ஆகாரத்தைக் குறை. 10-ல் 9 கேசுகளில் குன்ம நோயானது அதிக ஆகாரத்தினாலும், குறைந்த தேகாப்பியாஸத்தினாலும் உண்டாகக்கூடியது.—லம்பக்.

* * *

ஆகார நிபுணரும், டாக்டரும்.—இன்றைக்குள்ள டாக்டர் நாளைக்கு ஆகார நிபுணராக மாறாவிடில், இன்றைக்கிருக்கும் ஆகார நிபுணர் நாளைக்கு டாக்டர் ஆவார்.—டாக்டர் அலெக்ஸிஸ் கர்ரோல்.

* * *

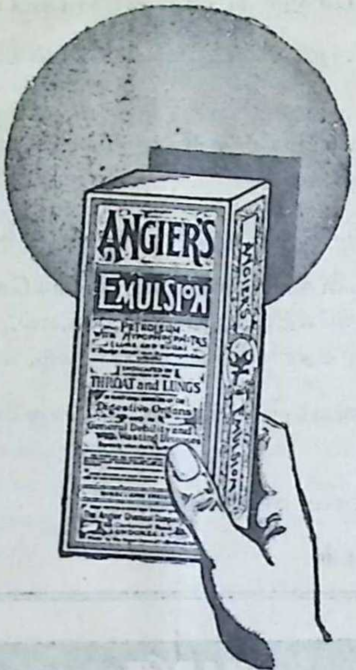
ஸ்தூலம் நல்லது.—பிரிட்டிஷ் ஆகாயப் படையில் சேர்ந்தவர்களைப் பரிசோதித்துப் பார்த்து, லான்ஸெட்டில் ரிபோர்ட்டு செய்திருக்கிறபடி, ஸ்தூல சரீரமுள்ளவர்கள் அதிக திறமையுள்ளவர்களாகத் தெரிகிறது. அவர் தேக உழைப்பு, மனோ உழைப்பு இவ்விரண்டையும் தாங்கக்கூடியவர்களாயும், மெலிந்த தேகிகளைக்காட்டிலும் நோயை எதிர்ப்பதற்கு அதிக பலமுள்ளவர்களாயும் இருக்கிறார்கள்.

* * *

ஆரோக்கியமும், வியாதியும்.—நல்ல நிலைமை—அதாவது, ஆரோக்கியமானது—ஒழுங்கான வாழ்வு, தெரிந்தோ, தெரியாமையோ வாழ்ந்து வந்ததன் பலன். கெட்ட நிலைமை—அதாவது, நோயானது—அஜாக்கிரதை, வேண்டுமென்றே செய்தல், அல்லது அறியாமையால் யோசனையின்றி ஒரு காரியத்தைச் செய்தல் ஆகிய இவை யாவும் ஒன்றுகூடி உண்டாவது.—மேஜர் ரெஜினால்டு எப்.இ. ஆஸ்டின் (ஆர். ஏ. எம். ஸி.) ரிடயர்டு.—மெடிகல் ஒர்ல்டு.

பொருளடக்கம்.

அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.



ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன்:-- இது உள்ளுக்கு உபயோகப் படுத்துவதற்காக விசேஷமாய்ச் சுத்தம்செய்யப்பட்ட பெட்ரோலியத்தினுல் தயாரிக்கப்பட்டது. இதுதான் அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன். அநேகவருஷகாலங்களாக ஆராய்ச்சிசெய்து பரீக்ஷித்துப் பார்த்துத் தயார் செய்யப்பட்ட ஔஷதம்.

சளிக் கட்டு :—மிதமாகவும், கடுமையாகவுமிருந்து வரும் சளிக்கட்டுக்கு ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் தகுந்த ஔஷதமென்பதற்கு ஏராளமான அத்தாக்ஷிகள் இருந்து வருகின்றன. இது இருமலை நிவர்த்தித்து, சளியை வெளிப்படும்படிசெய்வதுடன், அழற்சியைச் சமனப்படுத்துகிறது. தவிரவும், சரீரத்திற்கு இது ஊட்டத்தைக் கொடுத்து, இந்த வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளவர்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் பலஹீனத்தை நிவர்த்தி செய்கிறது. சளிக்கட்டு உபாதையுள்ளவர்கள ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனில் திருப்தியடைகிறுர்கள். அது சமன சக்தியுடையதென்று அவர்கள் கூறுகிறுர்கள்.

கபவாத ஜுரமும் கபக் கட்டும் :—கபவாதஜுரம், கபக்கட்டு இந்த உபாதைகள் ஏற்பட்டிருக்கும் காலத்திலும் இந்த உபாதைகளிலிருந்து பிணியாளர்கள் தேறி வருங் காலத்திலும் ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனைக் கொடுத்தால் இருமல் முதலிய பாதைகள் நிவர்த்தியாகி விடுகின்றது என்று தகுந்த நிபுணர்கள் சிபார்சு செய்திருக்கிறுர்கள். இந்த உபாதையிலிருந்து தேறி வருகையில் பிணியாளிகள் பலஹீனமாக இருந்து வரும்பொழுது ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனைக் கொடுத்தால் ஆகாரம் நன்ருக ஜீரணமாகி, சரீரத்தில் சேர்ந்து, சரீரத்திற்கு ஊட்டம் ஏற்படும்.

குடல் கோளாறுகள் :—குடலில் ரணமோ, க்ஷயக்கட்டோ இருப்பின், ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் பரம உபகாரமாக இருக்கும். பெட்ரோலியத்தின் நுண்ணிய ஸத்துக்கள் அப்படியே குடல்களுக்குப் போய்ச் சேர்ந்து, அங்குள்ளவைகளுடன் கலந்துகொள்ளுகின்றன. அவை புளித்துப்போவது நின்று விடுகிறது; அழற்சியும் எரிவும் சமமடைகின்றன; விஷ வஸ்துக்கள் வெளிப்பட்டு விடுகின்றன.

ANGIER'S EMULSION

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன். அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனும். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்.

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்டின் அண்ட் ஹாரிஸ், லிமிடெட்,
ரௌலட் பில்டிங், பிரின்ஸப் தெரு, கல்கத்தா.

ப்ரோப்ரைடர்கள் : ஆங்கியர்ஸ் கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,
86, க்ளார்க்கென்வெல் ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.

தொகுதி 13, பகுதி 11] [நவம்பர், 1936.

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆசிரியர்: டாக்டர், யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம்.பி.பி.எஸ்.

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

பள்ளிக்கூடங்களிலும், கல்லூரிகளிலும் கட்டாய ஆரோக்கியப் படிப்பு.

சென்னை நகரத்தில் கொஞ்சநாளைக்கு முன் நடந்த ஆருவது கல்வி வாரக் கொண்டாட்டத்தின்போது, மதராஸ் மெடிகல் காலேஜ், பேதாலஜி ப்ரொபெஸராகிய ராவ்பஹதூர் டாக்டர் டி. எஸ். திருமூர்த்தி, பி.எ., எம்.பி. அண்டு ஸி.எம். டி.டி.எம். அண்டு எச். என்பவர், 1936-ம் வருஷம் அக்டோபர் மாதம் 9-ந் தேதி புரசைவாக்கம் ஸர் எம். ஸி. டி. முத்தைய செட்டியார் ஹைஸ்கூலில், "பள்ளிக்கூடங்களிலும், கல்லூரிகளிலும் சுகாதாரம் கற்றுக்கொடுப்பதன் முக்கியம்" என்னும் தலையங்கத்தின்கீழ் ரஸமான பிரசங்கம் ஒன்று செய்தார். சுமார் 20 வருடங்களுக்கு முன் வரையில் நாகரீகமுள்ள மேனாடுகளிலுங்கூட, பள்ளிக்கூட பாட நிர்ணயங்களில் சுகாதாரத்திற்கு இடமே இல்லை. அப்போது லீக் ஆப் நேஷன்ஸ் ஹெல்த் ஆர்கனைஜேஷனார் பள்ளிக்கூடங்களில் சுகாதாரம் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டிய ஆவசியகத்தைப் பற்றியும், பள்ளிக்கூடத்துப்பிள்ளைகளுக்கு வைத்தியப் பரீக்ஷை செய்யவேண்டிய தன் ஆவசியகத்தைப்பற்றியும் வற்புறுத்திச் சொல்ல ஆரம்பித்தனர். ஐரோப்பிய நாடுகள் அதன்பிறகு இது விஷயத்தில் சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டு விரைவில் அபிவிருத்தியடைந்துவிட்டனர். நமது இந்திய தேசமட்டும், மற்றத்துறைகளில் இருப்பதுபோலவே இது விஷயத்திலும் பின்னடைந்திருக்கிறது. ஒரிஸ்ஸா ஸர்வெண்டஸ் ஆப் இண்டியா ஸொஸைட்டி மெம்பராகிய மிஸ்டர் எல். என். ஸாஹு எம்.எ. என்பவர், 1931-ம் வருஷம் ஜூலை மாதம் 31-ந் தேதி முதல், ஆகஸ்டு மாதம் 1-ந் தேதி வரையிலும் அமெரிக்கா, கொலராடோவைச்சேர்ந்த டென்வரில் நடந்த 'வோர்ல்டு பெடரேஷன் ஆப் எடுகேஷன் அஸோஸியேஷ'னுக்கு எழுதியனுப்பிய வியாசத்தில் பின் சொல்லிய மூன்று முடிவான பாராக்களில் இந்தியாவின் நிலைமையைத் திரட்டிக் காண்பித்திருக்கிறார் :—

1. "இந்த தேசத்தின் கல்வி விஷயத்தில் சர்க்காரார் மிக்க சுறுசுறுப்பானதும், பச்சாதாபமுள்ளதும், சரி

யானதுமான எற்பாடு ஒன்றும் அனுசரிக்கக்காணோம். தமது ஆபீசுகளுக்கு இங்கிலீஷ் தெரிந்த குமஸ்தாக்கள் வேண்டுமென்கிற நோக்கத்தைக் கொண்டே பள்ளிக்கூடங்களை அவர்கள் எற்படுத்தியிருக்கிறார்கள். தேசத்தில் ஆண்மைத்தனம் விருத்தியடைய வேண்டுமென்பதைக் குறித்து, அவர்கள் அக்கரைப்படவேயில்லை.

2. இதன் பலன் யாதெனில், மாணாக்கர்களின் க்ஷேமத்தைக் குறித்து, கல்வி விஷயத்திலாவது, ஆரோக்கியப் பிரசார விஷயத்திலாவது உத்தியோகஸ்தரல்லாதவர்களுடைய சகாயத்தை எற்றுக்கொள்ள அவர்கள் அக்கரை எடுத்துக் கொள்ளவில்லை. அவர்கள் சம்பளம் கொடுத்து நியமித்திருக்கும் உபாத்தியாயர்கள் மூலமாயாவது இதைச் செய்ய எத்தனிக்கவில்லை.

3. மாணாக்கரின் தேகசுகத்தைக் குறித்து சர்க்காரார் செய்யவேண்டிய முயற்சிகளை அவர்கள் செய்யத்தவறி, அதனால் பைத்தியக்காரர்களையும், பலஹீனர்களையும் உற்பத்திசெய்யக் காரணமாயிருப்பதுபற்றி, நமது தேசத்தில் இனி வரப்போகிற நகரவாசிகளின் ஆரோக்கியத்தைக்குறித்து அசட்டை செய்த குற்றம் அவர்கள்மேல் எற்பட்டிருக்கிறது".

பாட நிர்ணயத்தைப்பற்றி, அவர் மேலும் சொன்னதாவது:—"மெட்ரிகியுலேஷன் வகுப்பு உட்பட எல்லா வகுப்புக்களிலும், நமது கலாசாலைகளில் கற்பிக்கப்படும் உயர்ந்த படிப்புள்ள வகுப்புக்களிலும், எற்படுத்தப்பட்டுள்ள பாட நிர்ணயம் முழுதிலுமே நாம் கண்டனம் செய்யவேண்டியிருக்கிறது. எந்தப்பகுதியிலும் மாணாக்கர்களுக்காகத் தயாரிக்கப்பட்ட பாடநிர்ணயத்தில் சுகாதாரத்திற்கு இடமேயில்லை. இது விஷயத்தில், கார்டியன்களுக்கும் தக்க போதனையில்லை. உபாத்தியாயர்களில் பெரும்பான்மையோர் முழு மூடர்களாயிருக்கிறார்கள்; அல்லது சுகாதாரச் சட்டங்களை அனுசரிப்பதில் மிக்க சோம்பேறிகளாயிருக்கிறார்கள். கல்வி இலாகாவோ, இனப்படி வேலையைச் செய்துகொண்டு போகிறது".

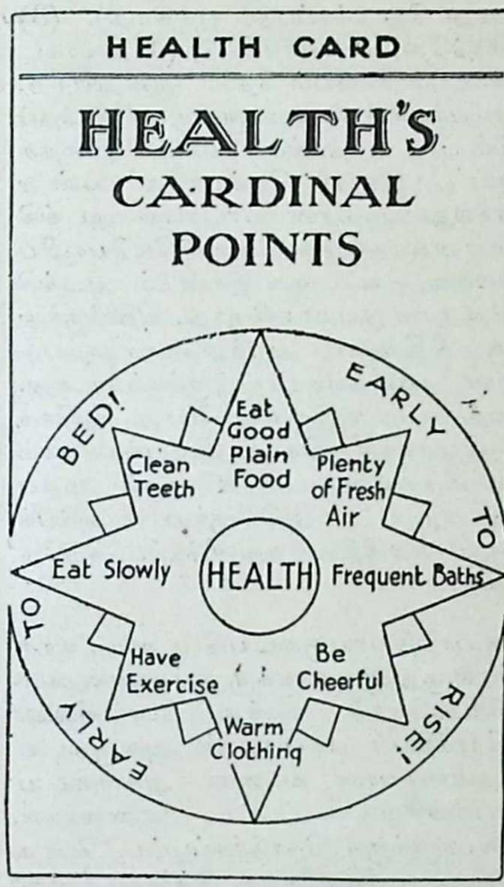
இந்திய சர்க்கார், அநேக மாகாண சர்க்கார் இவர்களின் கல்விக்கொள்கையைக்குறித்து, இதைக்காட்டிலும் கடினமான கண்டனம் வேறொன்றிருப்பதாக நமக்குப் புலப்படவில்லை. மற்றொரு சங்கடமான விஷயம் யாதெனில், 1921-ம் வருஷம்முதற்கொண்டு, சட்டசபைகளில் பெரும்பாலார் வகுப்பிலிருந்து தெரிந்தெடுக்கப்பட்ட மந்திரிகளுக்கு இந்த இலாகா மாற்றப்பட்டிருக்கிறதென்பதேயாம். இம்மாதிரி கஷ்டமான சந்தர்ப்பங்களில் இந்தக் கல்வி வாரத்தை எற்பாடு செய்தவர்கள், "பள்ளிக்கூடங்களிலும், கல்லூரிகளிலும் சுகாதாரம் கற்றுக் கொடுப்பதன் முக்கியம்" என்னும் விஷயத்தைக்குறித்துப் பிரசங்கம் செய்வதற்கு எற்பாடு செய்தது, இந்த மாகாணத்தில் கல்வியின் எதிர்கால நிலைமைக்கு நல்ல காலம் பிறந்ததென்றே சொல்ல வேண்டும்.

டாக்டர் டி. எஸ். திருமூர்த்தியை இப்பிரசங்கம் செய்வதற்குப் பொறுக்கி எடுத்தது அதிர்ஷ்டவசமே. கீழ்நாடு, மேல்நாடு, புராதனம் நவீனம் ஆகிய எல்லா தேசத்து, எல்லாக்காலத்து ஆரோக்கியச் சட்டங்களை செவ்வையாய் விவரித்துச் சொல்லக்கூடியவர்கள் டாக்டர் திருமூர்த்தியைவிட வேறொருவருமில்லை. பிரசங்கத்தின் ஆரம்பத்திலேயே அவர் கல்வி அதிகாரிகளுக்கு ஒரு விண்ணப்பம்செய்து கொண்டார். அதாவது, அவர்கள் வெகு நாளாக அனுசரித்துவரும் தாமதகுணத்தையும், இரக்கமின்மையையும் விட்டொழித்து, காலத்திற்குத் தக்கபடி எழுந்து முன்வந்து, இனியாவது பள்ளிக்கூடங்களிலும், கல்லூரிகளிலும் சுகாதாரத்திற்குச் சரியான ஸ்தானம் கொடுக்கவேண்டும் என்பதேயாம்.

டாக்டர் திருமூர்த்தி சொல்லியபடி, கல்வியின் நோக்கமானது, கற்பவனுடைய தேகம், மனது, நடத்தை, தெய்வ

பக்தி யாவும் ஒரே சமயத்தில் விருத்தி யடையவேண்டும் என்பதே. அவர் மேலும் சொல்வதாவது :—"தேகாரோக்கியமிராவிடில், மற்ற சக்திகள் விருத்தியாகா". இந்தியாவில் கற்றுக்கொடுக்கும் கல்விக்கு "ஜீவனற்ற கல்வி" என்னும் பெயர் வழங்கி வருகிறது. இதுவே, இந்தியா முழுதிலும் உள்ள மாணவர்களின் தேகபலம், மனோசக்தி, நன்னடத்தை, தெய்வபக்தி இவை யாவும் அழிந்து போனதற்குக் காரணமாகவிருக்கிறது.

எந்த வயதில் சரியான கல்வி ஆரம்பம் ஆகவேண்டுமென்னும் விஷயத்தைக் குறித்து, டாக்டர் திருமூர்த்தியின் அபிப்பிராயம் யாதெனில், அது சிசுப்பருவம், தவழ்ந்துநடக்கும் குழந்தைப்பருவமாகிய இப்பருவங்கள் முதற்கொண்டே ஆரம்பமாக வேண்டுமென்பதே. இது தவறினால் பள்ளிக்கூடம்போகும் வயதிலாவது ஆரம்பமாகவேண்டும். வாஸ்தவத்தில், இந்தியாவில், மத்திய காலங்களில், ஆரம்பக்கல்விபடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு முதல் முதல் தெய்வம், நன்னடத்தை, ஆரோக்கியம், பொருளாதாரம் முதலிய விஷயங்களில் பாடங்கள் கற்பிக்கும் வழக்கம் இருந்து வந்தது. நமது தமிழ் நாட்டில் இருபத்தைந்து வருடங்களுக்கு முன்னர் ஔவையின் செய்யுட்களை முதலாவது வகுப்பு முதல், நான்காவது வகுப்பு வரையிலும் பாட புத்தகங்களாக வைக்கப்பட்டிருந்தன, இந்த நீதிகளை ஒருவர் வாசிக்கும்போது, இவற்றிற்கு ஆதாரமாகவுள்ள பலத்த சக்தியையும், கோட்பாட்டையும் காண ஆச்சரியமாகவிருக்கும். 'அன்னையும் பிதாவும் முன்னறி தெய்வம்", "ஆலயம் தொழுவது சாலவு நன்று" ஆகிய இந்த இரண்டு சிறிய வாக்கியங்களில் மாணவர்களுக்கு, தங்களைப் போஷித்து நல்ல வழியில் திருப்பக்கூடிய பிரத்தியக்ஷ தெய்வங்களாகிய அவர்களுடைய தாயையும், தந்தையையும் குறித்து அறிவூட்டி, பின்னர் கோயிலிலுள்ள பகவானைத் தொழும்படி சொல்லப்படுகிறது. இதற்குமேல் பகவானைக் குறித்து அதிகமாக அவர்கள் இந்த வயதில் தெரிந்துகொள்வதற்கு அருகரல்லர். இவை, பகவத் விஷயமாகக் கொடுக்கப்படும் மாதிரிப்பாடங்கள். நன்னடத்தையைக்குறித்து கணக்கில்லாத செய்யுட்கள் இருக்கின்றன. இவை, ஔவையார் எழுதிய புத்தகங்களைப் படித்த மாணவர் ஒவ்வொருவருக்கும் தெரியும். இப்போது ஆரோக்கிய விஷயமாகச் சில உதாரணங்களைச் சொல்லுவோம் ;—(1) வைகறைத் துயிலெழு; (2) சனி நீராடு; (3) நோய்க்கிடங்கொடேல்; (4) மீதூண் விரும்பேல்; (5) பாலோடாயினும் காலமறிந்துண்;



ஆரோக்கியத்தைக் குறித்த முக்கியமான விஷயங்கள் :—அதிகாலையில் எழுந்திரு; சீக்கிரம் படுக்கப்போ; நல்ல ஆகாரத்தை உண்; ஏராளமான நல்ல காற்று; அடிக்கடி ஸ்நானம்; உற்சாகமாயிரு; உஷ்ணமான உடை; வியாயாமம் செய்; மெதுவாய் உண்; சுத்தமான பற்கள்.

(6) ஒத்தவிடத்தில் நித்திரை கொள். கடைசியாக, பொருளாதார விஷயமாகச் சில உதாரணங்களைச் சொல்லுவோம்:— (1) நெற்பயிர் விளை; (2) பூமி திருத்தியுண் (இது வேலையில்லாமல் தின்டாடும் படித்த மத்திய வகுப்பினருக்கு இப்போது கொடுக்கப்படும் புத்திமதி); (3) சிரைத்தேடின் எரைத்தேடு; (4) திரைகடலோடியும் திரவியம் தேடு. ஆனதுபற்றி, ஆரம்பக்கல்வி வகுப்புகளுக்கு ஏற்படுத்தப்படும் பாட புத்தகங்கள் யாவும் 'இதைச் செய்', 'இதைச் செய்யாதே' என்று சொல்லும்படியான பாடங்கள் அடங்கியுள்ளனவாகவிருக்கவேண்டுமேயொழிய நல்லவை, கெட்டவை இரண்டும் அடங்கியுள்ள கதை ரூபமாகவிருந்து, அதிலிருந்து ஒரு நீதியை அறிந்துகொள்ளும்படியான பாடங்களாக இருக்ககூடாது. கதை ரூபமாக இருக்கும்போது, அநேக சந்தர்ப்பங்களில் கெட்ட விஷயங்கள்தாம் குழந்தைகளின் மனதில் முதல் முதல் படிகின்றன. அதிலிருந்து அறியக் கூடிய நல்ல நீதிகள் கவனிக்கப்படுகிறதேயில்லை.

உபாத்தியாயருடைய பொறுப்பு, வாசகம், எழுதுதல், கணக்கு இம்மூன்றையும் கற்பிப்பதோடு முடிந்து போகவில்லை. ஆரோக்கியப் படிப்புதான் அவருடைய முதன்மையான கடமை. அவருடைய தாபின்கீழ் விடப்பட்ட மாணவர்கள் அவர்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட போதனைப்படி நடக்கிறார்களா, இல்லையா? என்பதை அவர் கவனிக்கவேண்டும். உபாத்தியாயர் தாமே சுத்தமாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் இருந்து, பிள்ளைகளுக்குத் தன்னையே ஒரு உதாரணமாகக் காட்டவேண்டும். ஓரல்டு பெடரேஷன் ஆப் எடுகேஷன் அஸோஸியேஷனில் ஆரோக்கியப் பிரிவின் அக்கிராசனுதிபதியாக இருந்த டாக்டர் டர்னர் என்பவர் சொல்லியபடி, "ஆரம்பப் பள்ளிக்கூடங்களில் ஆரோக்கியப்படிப்பு உபாத்தியாயருடைய பொறுப்பாக இருக்கவேண்டும். அவர், இந்த சிக்கலான தொழிலில் பிரத்தியேகமானதும், போதுமானதுமான தேர்ச்சி பெற்றுள்ள மேலான அட்வைஸர் அல்லது ஹெல்த் எடுகேஷன் சூபர்வைஸருடைய போதனையின்படி நடக்கவேண்டும்".

கல்லூரிகளில் படிக்கும் மாணவர்களுக்கு மனதின் சுகாதாரம், விவாக சுகாதாரம், இல்லற சுகாதாரம் இவைகளைக் குறித்து போதிப்பதன் ஆவசியகத்தை டாக்டர் திருமூர்த்தி கவனிக்காமலில்லை. இது மாணவர்களுக்கும், பெற்றோர்களுக்கும், வித்தியா போதகர்களுக்கும் ஒரு முக்கியமான விஷயம். அவர், வேலையில்லாத் திண்டாட்டத்தையும், அதற்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் உள்ள சம்பந்தா சம்பந்தத்தையும்பற்றிப் பேசியிருக்கிறார். வேலையில்லாத ஒருவர் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் பக்ஷத்தில், அவருடைய மனக் கிலேசத்தை அது தடுப்பதுடன், அவர்கள் கடைசியில் வெற்றியடைவார். 'யார் தகுந்தவர்களோ, அவர்கள்தாம் ஜீவித்திருப்பார்கள்' என்னும் கொள்கை இவர்களுக்குத்தான் ஒக்கும்.

பள்ளிக்கூடங்களிலும் கல்லூரிகளிலும் சுகாதாரம் கட்டாயப் பாடமாக வைக்கவேண்டிய விஷயத்தில் வித்தியா இலாகா அதிகாரிகளுக்கு டாக்டர் திருமூர்த்தி செய்யும் சிபாரிசு சரியானதென்று நாம் ஒப்புக்கொள்ளுகிறோம். தவிர, கல்லூரிகளில் தேகக்கூறு சாஸ்திரம், தேகத் தொழில் சாஸ்திரம், ஸ்திரீ புருஷக்கலவை சுகாதாரம் முதலியவற்றையும் கற்பிக்கப்படவேண்டும். நமது வாசகர்களின் நன்மையை உத்தேசித்து, வேறோரிடத்தில் அவருடைய பிரசங்கத்தின் சாராம்சங்களைப் பிரசுரம் செய்திருக்கிறோம்.

தேகபலம்

கேகேந்திரநாத் சாடர்ஜி, எம்.பி.,
லெப்டினெண்டு, ஐ.எம்.எஸ். (ரிடயர்டு), சின்ஸுரா, ஹுக்லி,

(1936-ம் வருஷத்திய ஜுன் மாதத்தின் இதழ், 103-ம் பக்கத்திலிருந்து தொடர்ச்சி).

நாசி

நாசியானது தேகத்தின் முக்கியமான ஒரு உறுப்பு. ஏனெனில், அதன் மூலமாய்த்தான் நாம் காற்றை உட்கொண்டு ஜீவித்து வருகிறோம். அதன் மூலமாய்த்தான் நாம் அநேகவிதமான வாசனைகளை முகருகிறோம். அது குரலின் இயந்திரத்தை ஒழுங்குபடுத்துகிறது. நாசியில் குற்றம் குறைகள் ஏதாகிலும் இருந்தால், குரல் மாறிப்போவதற்கு அது காரணமாகும். அப்போது நாம் மூக்கால் பேசுகிறோம். சுவாஸிக்கும் தொழில் வாயினுலும் செய்யக்கூடியதாயிருந்தபோதிலும், வாய் மூலமாய் சுவாஸிப்பது கெடுதலானது. ஏனெனில், அதனுல் நுரையீரல்களுக்குச் சுளுவில் தொத்து சம்பந்தம் உண்டாகும். சுவாஸித்தலுக்கு முக்கியமானதும், இயற்கையில் ஏற்பட்டதுமான மார்க்கம் நாசிதான். பார்பு நன்றாய் வலுவு அடைவதற்கும், அதை ஆரோக்கியமான நிலைமையில் வைத்துக்கொண்டிருப்பதற்கும், இயற்கையில் காற்று புகும்படியான மார்க்கத்தை ஆரோக்கியமான நிலைமையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியதவசியம் என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். நாசியின் தவருன நிலைமையினுல் தொண்டை, நுரையீரல்கள் இவைகளைச்சேர்ந்த வியாதிகள் எவ்வாறு உண்டாகுமென்பதை பின்னுல் விவரித்துச் சொல்லுகிறோம். நாசிக்கும் கண்கள், காதுகள் முதலிய உறுப்புக்களுக்கும் துவாரம் இருப்பதால் நாசியில் வியாதி கண்டால், அது அவைகளையும் பாதிக்கும். ஆனதுபற்றி, நாசியினுடைய அமைப்பு, தொழில்கள் இவைகளைக்குறித்து பொதுவாய்க் கொஞ்சம் அறியவேண்டியது அவசியம். அதனுல் நாசி மூலமாய் தொண்டை, அதன் சுற்றுப்பக்கத்து உறுப்புக்கள், நுரையீரல்கள் இவைகளைத்தாக்கும் வியாதிகளைத்தடுத்து தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

முகத்தில் நாசிதான் வெளிப்படையாகத் தெரியக்கூடிய உறுப்பு. அது செவ்வையாக அமைக்கப்பட்டிருந்தால், அதுவே ஒரு அழகு. நாசியானது, மத்தியக் கோட்டில் கண்களின் குழிகளுக்கிடையில், நெற்றியின்கீழ் ஓரமாக ஆரம்பித்து, நடுமத்தியில் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்த இடத்தில் இதற்கு 'நாசியின் வேர்' என்று பெயர். அது இயற்கையிலேயே உயர்ந்து, உருவத்தில் முக்கோண வடிவமாக இருக்கிறது. இதன் அடிவாரம் கீழ்ப்புறமாக இருக்கிறது. இதன் கூரான மேல் பக்கத்து ஓரத்திற்கு 'ப்ரிட்ஜ்' என்று பெயர். இது சுவாஸித்தலின்போது காற்று உள்ளே புகவும், வெளியே வரவும் உபயோகமாயுள்ள நாசித்துவாரங்கள் என்கிற இரண்டு துவாரங்கள் பிரியும்படியான இடத்தில் வந்து முடிகிறது. இந்த நாசித்துவாரங்களுக்கு ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் தோலின் மடிப்புகள் இருக்கின்றன. இவற்றிற்கு 'நாசியின் ஆலே' என்று பெயர். நாசியின் மேல்பாகமானது, வேருக்கு அருகாமையில் பதிந்திருப்பதுடன் அது எலும்பினுலானது. உயர்ந்த ஓரமாகிய 'பிரிட்ஜ்' என்று சொல்லப்பட்டது, பிருதுவாயும், அசையும் தன்மையுமுள்ள குருத்தெலும்பினுலானது. காதுகளும் அதே வஸ்துக்களினுல் ஆனவை. நாசியின் உட்பாகத்தில் இரண்டு சந்துகள் உண்டு. இவற்றிற்கு நாசித்துவாரங்கள் என்று பெயர். இவைகளுக்கு நடுவில், மத்தியக்கோட்டில் பிரிக்கும் சுவர் ஒன்றுண்டு. இதற்கு 'செப்டம்' என்று பெயர். இது, பாதி எலும்பினுலும், பாதி குருத்தெலும்பினுலும் ஆனது. இந்த சந்துகள் 'சளி ஜவ்வு' என்று சொல்லப்பட்ட ஈரமான மெல்லிய ஒரு வஸ்து

வால் முழுதும் மூடப்பட்டிருக்கும். இதற்கு அழற்சி உண்டானால், மூக்கிலிருந்து சளி உற்பத்தியாகும். இதற்கு 'ஜலதோஷம்' என்று பெயர். இந்த நாசித்துவாரங்கள் குறுகலானவை. ஆனால் முன் பக்கத்திலும், பின் பக்கத்திலும் விரிந்திருக்கும். ஆகிலும், மத்தியபாகத்தில் விசாலமாயிருக்கும். ஆனால், சமமாயும் மிருதுவாயுமிராது. சளி ஜவ்வினால் மூடப்பட்ட மிருதுவான எலும்புகளின் உருண்டையான பாகங்கள் வெளிப்பக்கத்திலிருந்து முன்னுக்கு வந்திருக்கும். இவைகளுக்கு 'டர்பினேடெட் போன்ஸ்' என்று பெயர். மேல் இருந்து கீழ்ப்பக்கமாக ஒன்றன்பின் ஒன்றாய்த் தொங்கிக்கொண்டிருக்கும். ஆனால், அந்த வழி கோணிக்கொண்டு போகும். இந்த வழி விசாலமாயும், சமமாயும் இருந்தால், அன்னிய வஸ்துக்கள் உள்ளே நுழைந்து தொண்டைக்குள் இறங்கி, அங்கிருந்து நுரையீரல்களுக்குள்ளும் செல்லுமாகையால், அதைத் தடுப்பதற்காகவே இது இயற்கையில் ஏற்பட்ட ஒரு வசதி. மேலும், இந்த நாசித்துவாரங்களின் முன் பாகத்தில் வரிசை வரிசையாக சிறு ரோமங்கள் இயற்கையில் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவை அன்னிய வஸ்துக்கள் உள்ளே நுழையவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு ஒரு பாதுகாப்பு. ஒரு ஆயுதத்தைக் கொண்டு நாசித்துவாரங்களை விரித்தபிறகுதான், அதன் உள்ளே இருக்கப்பட்டவை நமது கண்ணுக்குப் புலப்படும்.

நாசித்துவாரங்கள் மூலமாய் நாசிக்குழிகள் வெளிக்காற்றுடன் சம்பந்தப்படுகின்றன. இந்தப் பாகத்திற்கு 'ஆன்டீரியர் நாரீஸ்' என்று பெயர். பின்பக்கம் இவை தொண்டையுடன் கலக்கின்றன. இதற்கு 'பாஸ்டீரியர் நாரீஸ் (அல்லது நேசோபாரின்க்ஸ்)' என்று பெயர். நாசியுடன் கண்களும், காதுகளும், நெற்றியின் எலும்புகளிலுள்ள பள்ளங்களும் (அதாவது, காற்றுப்புகும் இடங்கள்), கண் இரப்பைக் கோடுகளும், முகத்திலுள்ள எலும்புகளும் கலக்கின்றன. ஒருவனுக்கு ஜலதோஷம் பிடித்தால், மூக்கிலிருந்து சளி வருகிறது; கண்களிலிருந்து நீர் வடிகிறது; தலை பளுவாயிருக்கிறது; காது அடைத்துக்கொள்கிறது. இதனாலேயே நாசிக்கும் இவைகளுக்கும் சம்பந்தம் உண்டென்று ஏற்படுகிறது. கண்களுக்கு மருந்து போட்டால் மூக்கில் அது வரும்; மூக்கிலிருந்து தொண்டைக்குப் போகும்.



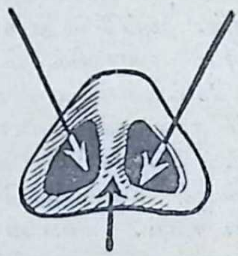
கூரான மூக்கு.



தட்டையான மூக்கு.



லூபஸ்



ஸெப்டம்

இப்போது நாசியின் சாதாரணமான குறைகளையும், வியாதிகளையும் குறித்துச் சொல்லி, அவை அருகிலுள்ள மற்ற உறுப்புகளுக்குப் பரவுவதால், அவைகளுக்கு என்ன பாதகம் உண்டாகுமென்பதையும் எடுத்துரைப்போம்.

நாசியின் பிரிட்ஜானது கூராயும், உயர்ந்தும் இருக்கவேண்டுமென்று முன்னமே சொல்லியிருக்கிறோம். மிகவும் தட்டையாயும், அல்லது அமுங்கிக்கிடக்கும் மூக்கு கிரந்திப்புண் நோயுள்ள குழந்தைகளிடம் காணலாம். இந்த வியாதி குழந்தைகளின் பெற்றோர்களுக்கு இருந்து அவர்கள் மூலமாய் அந்த வியாதிக்கிருமி அவர்கள் குழந்தைகளின் இரத்தத்தில்

கலந்து, அதனால் நீடித்த ரணமுண்டாகி, நாசிப்பிரிட்ஜின் எலும்புகளும், குருத்தெலும்புகளும் அழிந்து போவதால், இம்மாதிரி உண்டாகிறது. இந்தக் குழந்தைகளுக்கு மூக்கில் 'ஸ்நபில்ஸ்' என்று சொல்லப்படும் நீடித்த ஜலதோஷம் கண்டு அதனால் மூக்கில் ரணம் கண்டு, பிரிட்ஜ் உடைந்துபோய், அங்கே ஒரு பொத்தல் கூட உண்டாகிவிடும். மூக்கின் நுனிப்பாகம் சில சமயங்களில் காசநோய் ரணத்தினால் பாதைப்பட்டு தின்றுவிடப்படும். இதற்கு 'லூபஸ்' என்று பெயர்.

'ஸெப்டம்' என்று சொல்லப்பட்ட மூக்குத் துவாரங்களைப் பிரிக்கும் சுவரானது, ஆரோக்கியமான ஒரு நாசியில் எப்போதும் மத்தியக்கோட்டில் நேராகவிருக்கும். இந்த ஸெப்டமானது இந்தப் பக்கத்திலாகிலும், அந்தப் பக்கத்திலாகிலும் சாய்ந்திருந்தால் அது பிசகு. அதனால் மூக்கு அடைபட்டுப்போகும்; அதாவது, அந்த சுவர் சிவந்து அழற்சியடைந்து, நுரையீரற்குள் காற்று தாராளமாய்ப் புகவொட்டாமல் தடைபடும்.

நாசித்துவாரங்களுக்குள்ளே இருக்கும் 'டர்பினேடெட் போன்ஸ்' என்னும் எலும்புகளும் இதைப்போலவே அடைபட்டுப்போய், ஜலதோஷத்தை உண்டாக்கி சுவாஸித்தலைத்தடுக்கும். அதனால் வாய் மூலமாகச் சுவாஸிக்கும்படி நேரிடும். இந்த நாசித்துவாரங்கள் அடைபட்டுப் போவதற்குக் காரணம் கெட்ட காற்று, புகை, தூசு, குளிர்ந்த காற்று முதலியவற்றை சுவாஸித்தலே. மூக்கில் நெடுநாளாக இம்மாதிரி ஜலதோஷம் இருந்துகொண்டிருந்தால், முன்சொன்னபடி அந்த தீங்கு அருகிலுள்ள உறுப்புக்களாகிய காதுகள், தொண்டை முதலியவற்றையும் பற்றிக்கொண்டு, சிக்கலான சம்பவங்களை உண்டாக்குவதுடன், காதுகளிலும், நெற்றி எலும்புகளிலும் சீழ் உண்டாகும். சுவாஸகாசம், நியூமோனியா முதலிய நுரையீரல் வியாதிகள் ஆரம்பத்தில் மூக்கில் காணும். மூக்கைச் சரியான நிலையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டுமானால் சுத்தமான காற்றில் ஒருவன் எப்போதும் வசிக்க வேண்டும்.

குழந்தைகளுடைய நாசியைக்குறித்து பிரத்தியேகமான அக்கரை எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். ஏனெனில், அவைகளுக்கு நாசிக்குறைகள் இருக்கும்பக்ஷத்தில் அவைகளுடைய மார்பு விரிந்திராது. அதனால் சுவாஸகாசம், நீடித்த ப்ரான்கைடிஸ் முதலிய வியாதிகளுக்கு அவை ஆஸ்பதமாகும். மேலே சொல்லிய சாதாரணமான நாசிக்குறைகளுடன், குழந்தைகளுடைய 'பாஸ்டிரீயர் நேரீசுக்கும்' தொண்டைக்கும் நடுவில் ஒருவித சதை வளர்ச்சி உண்டாகிறது இதற்கு 'அடிநாய்ட்ஸ்' என்று பெயர். இவை நாசிக்குப் பின்னேயுள்ள மேல் சுவரிலிருந்து தொங்கிக் கொண்டிருக்கும். இவை, காற்று நுரையீரற்குள் செல்லும் மார்க்கத்தைத் தடுத்து, சுவாஸித்தலை வாய் மூலமாகச் செய்யும்படிச் செய்யும். சில சமயங்களில் இந்த சதை வளர்ச்சிகள் காதுகளுக்கும், தொண்டைக்கும் உள்ள (இயுஸ்டேகியன் குழாய்களின் வாய்கள்) மார்க்கத்தை அடைத்து, காதுகளையும் அடைத்துவிடும். வாய் மூலமாக சுவாஸித்தலானது காடை, பற்கள் இவைகளின் அரூபங்களுக்குக் காரணமாயிருக்கும். ஒரு குழந்தைக்கு நெடுநாளாக காதில் கோளாறு இருந்தாலும், மார்பின் சுவர் அரூபமாயிருந்தாலும் இம்மாதிரியான வளர்ச்சிகள் அதற்குண்டென்று சந்தேகிக்கவேண்டும். ஆனதுபற்றி, குழந்தைகளுடைய மூக்கின் நிலைமையை அப்போதைக்கு அப்போது பரிசோதிக்க வேண்டும். அதனால், அவர்கள் தேகத்தில் நிரந்தரமான குறை ஏற்படாமல் தடுக்கலாம். இக்குறைகள் உண்டாகாமல் தடுப்பதற்கு, குழந்தைகளை காற்றோட்டமுள்ள அறைகளில் ஏராளமான காற்றில் விட்டுவைக்க வேண்டும். மூடியுள்ள அறைகள், நெருக்கடி, தூசு, அசுத்தமான காற்று இவை யாவும் நாசி, தொண்டை, நுரையீரல்கள் இவைகளுக்கு வியாதிகளை உண்டுபண்ணும். மூக்கடைப்பு, நீடித்த ஜலதோஷம் முதலியவைகளுக்கு சிகிச்சை செய்ய சுலபமான சில முறைகளை இங்கே சொல்லுவோம்: சுத்தமான காற்றை சுவாஸிப்பது தவிர, சாதா

ரணமான கொதிக்கவைத்த ஜலத்தைக் கொண்டாவது, அல்லது அதைவிட மேலானதான நார்மல் ஸால்ட் ஸொலுஷன் அதாவது, ஒரு பயிண்ட் கொதிக்கும் ஜலம் அல்லது வடிக்கட்டிய ஜலத்தில் ஒரு தேக்கரண்டி உப்பைச்சேர்த்துக் கரைத்த ஜலத்தைக்கொண்டாவது, மூக்கை அலம்பவேண்டும். எப்படி அலம்புவதென்றால், இந்த உப்பு ஜலத்தை உள்ளங்கையில் வைத்துக்கொண்டு மேலே உறிஞ்ச வேண்டியது. அது தொண்டை மட்டும்போய் வாய் மூலமாய் வெளியே வரவேண்டியது. இரண்டு பக்கங்களிலும் திறந்துள்ள ஒரு கிளாஸ் குழாய் இதற்கு உதவும். அந்தக் குழாயின் ஒரு முனையை மூக்கிற்குள் வைத்து, இன்னொரு முனையை உப்புகலந்த ஜலத்தில் வைத்து உறிஞ்ச வேண்டியது. மருந்து வேண்டுமானல், டாக்டரைக் கலந்து யோசிக்க வேண்டியது.

ஹிருதயத் தவறுதலினல் திடீரென மரணம் நேர்தல்

யு. வேங்கட் ராவ்,

மெடிகல் ப்ராக்டிஷனர், சுதர்ஸன, மதராஸ்.

கொஞ்ச காலமாக, சமாசாரப் பத்திரிகைகளில், மரணஜாப்தாவின்கீழ், அநேக பிரமுகர்கள் ஹிருதயத் தவறுதலினல் மரணமடைந்ததாகப் படித்துக்கொண்டு வருகிறோம். பகவான் அவர்களுக்கு மரணவஸ்தையின் குறிகளாகிய நோய், துக்கம், கஷ்டம் யாவுமின்றி, நல்ல சாவு கொடுத்தார் என்றும், அவர்களுடைய பந்துக்கள், சிநேகிதர்கள் இவர்களுக்கு யாதொரு தொந்தரையும் கொடுக்காமல் இறந்தார் என்றும் ஜனங்கள் நினைக்கிறார்கள். நமது சாஸ்திரப்படி இம்மாதிரியான சாவு கூடாது. திடீரென்று மரணம் நேரிடுவதைக்காட்டிலும், கொஞ்ச நாளைக்காகிலும் இழுத்துக்கொண்டிருந்து பிறகுஇறப்பதுநலம். ஏனெனில், அவர்கள் கஷ்டப்படும்போது பகவானை நினைக்கும்படி நேரிடுவதுடன், அவர்கள் இங்கே செய்த பாவங்களையும் தவறுதல்களையும் யோசிப்பதற்கு கொஞ்சம் சாவகாசம் ஏற்படுகிறது. மேலும், அவர்கள் தம் பந்து மித்திரர்களுக்கு தமது ஆசைகளையும் எண்ணங்களையும் தெரிவித்துக் கொள்ளவும், மரணத்தை எதிர்பார்ப்பதற்கு அவர்களை ஆயத்தம் செய்யவும் உதவியாயிருக்கிறது. திடீரென்று மரணம் சேர்ந்தால், அது அந்த மனிதனுக்கே விசனகரமாயிருக்கும். அவனுடைய சுற்றத்தார்க்கும் அப்படியே. பெருத்த அதிர்ச்சியை உண்டுபண்ணும்.

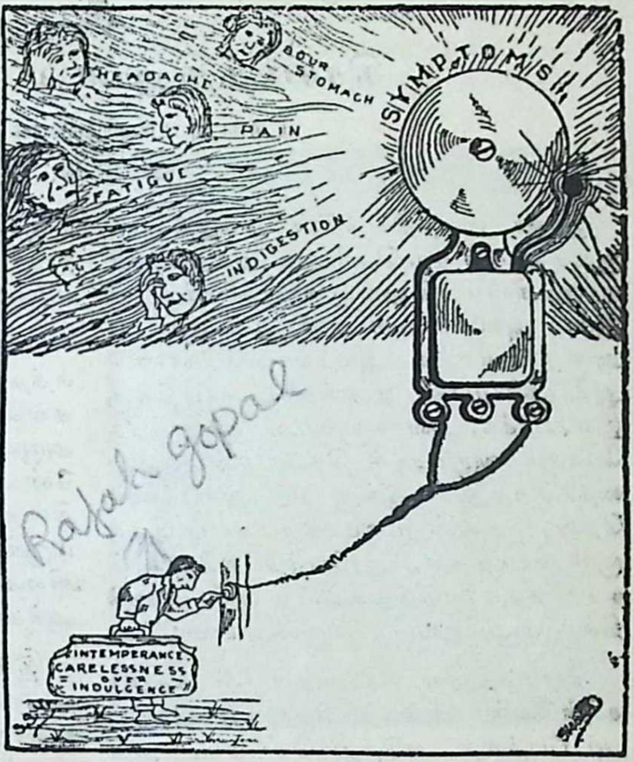
அநேக பெரிய மனிதர்கள், அவர்கள் உயர்ந்த படிப்பாளிகளாயிருந்தாலும், தீர்க்க யோசனையுள்ளவர்களாயிருந்தாலும், ராஜதந்திரிகளாயிருந்தாலும், ஜனசமூகம் அல்லது மத சீர்திருத்தக்காரர்களாயிருந்தாலும், இராஜாங்கத்தை ஆளுபவர்களாயிருந்தாலும், நூதனவிஷயங்களைக் கண்டு பிடிக்கிறவர்களாயிருந்தாலும் வியாபாரிகளாயிருந்தாலும், கைத்தொழிலில் சம்பாதித்த தனவந்தர்களாயிருந்தாலும், ஹிருதய நோயால் திடீரென்று மரணமடைகிறார்கள். இவர்கள் மிகவும் கஷ்டப்பட்டு உழைத்து முன்னுக்கு வந்தவர்கள். அவரவர்களுடைய தொழிலில் கூர்மையான புத்தியைச் செலுத்தினவர்கள். ஒரு காரியத்தில் வெற்றிபெற வேண்டியதாயிருந்தால், அறியாமையைப் போராடி ஒழித்து, இயற்கையிலுள்ள இரகசியங்களைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். பெரியமனிதர்களுடையவோ, ஸ்திரீகளுடையவோ சரித்திரங்களைப் படித்துப்பார்த்தால், அவர்கள் அதிர்ஷ்டவசத்தினலாவது, ஒருவருடைய தயை

யினாலாவது முன்னுக்கு வந்ததாகத் தென்படவில்லை. ஒரு சமயம் இயற்கையின் இரகசியங்கள் அதிர்ஷ்டவசத்தினால் கிடைத்தபோதிலுங்கூட, அதை விருத்தி செய்வதற்கு சாமர்த்தியம், பிடிவாதம், பொறுமை, ஊக்கம் இவைகள் வேண்டும்.

ஒவ்வொருவரும் அநேகமாற்றங்கள், தடங்கல்கள், கஷ்டங்கள் யாவற்றையும் வென்று முன்னுக்கு வந்திருக்கிறார். அதனால் அவர்களுடைய தேகத்தின் நரம்புத் தொகுதிக்கு ஓய்ச்சல் அதிகம் உண்டாகிறது. அவர்களுடைய தேகத்திற்கும் மனதிற்கும் ஏற்பட்டுள்ள உழைப்பு, கவலை இவைகளினால் அவர்களுடைய நரம்புத்தொகுதிக்கு அதிக உணர்ச்சி உண்டாகி, கொஞ்ச காலத்திற்கெல்லாம் உணர்ச்சி மிகுதியினாலேயே அது வலுவற்றுப் போகிறது. ஹிருதயமானது சிக்கலான நரம்புத் தொகுதியும் சதைத்தொகுதியுங்கூடிய உறுப்பு. கொஞ்சமேனும் ஓய்வில்லாமல் தேகத்திற்கும் மனதிற்கும் அதிக உழைப்பும் கவலையும் இருந்தால், நரம்புகள் கிளர்ச்சியினாலேயே வலுவற்றுப்போய் ஹிருதயத்தின் தொழிலை தாறுமாறாக்கி விடுகின்றன. திடீரென்று ஒரு அதிர்ச்சியோ, அல்லது அதிகக் கிளர்ச்சியோ உண்டாகும்போது திடீரென்று மரணம் உண்டாகிறது. அபஜெயத்திற்கும் அல்லது ஜெயத்திற்கும் இதே பலன்தான்.

இப்போது, முன்னுக்கு வராத சாதாரணமான மத்திய வகுப்பினர்கூட, ஹிருதயத் தவறுதலால் திடீரென்று மரணம் அடைகிறார்கள். இதற்குக் காரணம், ஏழ்மைத்தனத்தினாலும், ஆசையாலும் கவலை குடிகொண்டிருத்தலே. அல்லது திடீரென்று ஐசுவரியவான் ஆகவேண்டும் என்று பித்து பிடித்து, சீட்டு, சூது, பந்தயம் இவைகள் மூலமாக, இருந்த ஆஸ்தியை ஒழித்து, அவர்களுடைய ஆசை நிறைவேறாமற்போவது மற்றொரு காரணம்.

ஒழுங்கற்ற, அஜாக்கிரதையான துஷ்ட நடவடிக்கையுள்ள வாழ்வு வாழும் ஜனங்களும், அதிகமாக உண்பவர்களும், மிதமிஞ்சிக் குடிப்பவர்களும் திடீரென்று



குடித்தல், அஜாக்கிரதை, அதிகமான சம்போகம் இவற்றினால் உண்டாகும் கேடுகள்.

அந்தக் காரியங்களைச் செய்யும்போது மரணம் அடைவார்கள். அம்மாதிரி நடவடிக்கையுள்ள ஜனங்கள், தேகத்திற்கு வியாயாமம் இராததால் ஸ்தூலித்தும், ஆகாரத்தை மட்டுப்படுத்தாததால் மதுமேக வியாதிக்கு உட்பட்டும், கொழுத்த ஹிருதயம் உள்ளவர்களாக ஆகிவிடுகிறார்கள். ஹிருதயத்தின் நரம்புகள் வலுவற்றுப்போவதற்கு மற்றொரு காரணம் புகையிலையை அதிகமாக உபயோகித்தலேயாம்.

ஒரு உத்தியோகத்திலாவது, தொழிலிலாவது, வியாபாரத்திலாவது கஷ்டப்

பட்டு உழைப்பவன், கிழவயது வந்ததும், வேலையை நிறுத்தாமல் இன்னும் வேலை செய்துகொண்டு, மனோவேஷ்டையும் கவலையும் நிறைந்துள்ள நகர வாழ்க்கையை வாழ்ந்துகொண்டு, தேகத்திற்கும் மனதிற்கும் ஓய்வைக் கொடுக்காதிருந்தால் ஹிருதயத் தவறுதலினால் இறந்துபோகலாம். அதேமாதிரி, ஒரு வயதான ராஜதந்திரியை எங்கும் பொதுஜனங்கள் கூப்பிட்டு பூஜிக்கிறார்கள். அவர் தமது கக்ஷியின் சார்பாக தேர்தல் கூட்டங்களுக்குப் போய்ப் பேசினால், அதனால் உண்டாகக் கூடிய ஒரு மனக்கிளர்ச்சியினால் திடீரென்று மரணமடைய நேரிடும்.

கிராமத்திலுள்ள நாவிதன்

டாக்டர் பணிபூஷண முகர்ஜி,
பர்ட்வான்.

இரண வைத்தியத்தின் சுத்தத்தைக் குறித்து ஒன்றும் தெரியாத அவலக்ஷணமான, கிராமத்திலுள்ள நாவிதனைக்குறித்தும், அவன் எவ்வாறு தன்னுடைய அசுத்தமான ஆயுதங்களைக்கொண்டு ஆரோக்கியமான ஜனங்களை வியாதிக்கு இரையாக்கி, அவர்களுடைய உயிருக்கே மோசம் வரும்படிச் செய்கிறான் என்பதைக்குறித்தும் இங்கு எடுத்துரைக்கின்றேன். அவன் மூலமாக நம்மைப் பிடிக்கும் வியாதிகள், ஆரம்பத்திலேயே நாம் எச்சரிக்கை எடுத்துக்கொள்ளும் பக்ஷத்தில் முழுதிலும் தடுக்கக்கூடியவையே.

கிராமத்திலுள்ள நாவிதன் தன் கையில் கான்வெஸ் அல்லது தோலால் செய்த அடப்பத்தை எடுத்துக்கொண்டு, அதிலுள்ள சிறு அறைகளில் தனக்கு வேண்டிய அநேக ஆயுதங்களை, அதாவது, (1) தாடியைச் சிரைப்பதற்கு ஒரு கத்தியும், (2) மயிரைக் கத்தரிப்பதற்கு ஒரு கத்திரிக்கோலும், (3) நகங்களை வாங்குவதற்கு ஒரு பக்கம் கூருகவும், குருப்பியை வாங்க மற்றொரு ப்க்கம் பள்ளமாயுமுள்ள ஒரு இரும்புக் கப்பியும், (4) ஒரு சீப்பும், (5) தாடியை மிருதுப்படுத்த ஒரு ஷேவிங் ஸ்டிக் அல்லது ஸோப்பும், (5) க்ஷவரம் செய்யும்போது காயம்பட்டு, ஒரு சமயம் ரத்தம் வந்தால், அதைத் தடுக்கக் கொஞ்சம் படிகாரமும் ஆகிய இந்த முஸ்தீப்புக்களை வைத்துக்கொண்டு வருவது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். க்ஷவரம் செய்யும் விதமும் யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயமாதலால், அதை விஸ்தாரமாக நான் இங்கு சொல்லவேண்டிய அவசியமில்லை.

நாவிதன், க்ஷவரம் செய்தானவுடன் சுத்தத்தின் முறைகள் ஒன்றும் தெரியாதவனானபடியாலே, தன் கையிலுள்ள அழுக்கடைந்த ஒரு கந்தையைக்கொண்டு தன் ஆயுதங்களைத் துடைத்து விடுகிறான். சில சமயங்களில் தான் வைத்துக்கொண்டிருக்கும் பழைய தோல் துண்டில் சில விசைகள் கட்டி தன் அடப்பத்திற்குள் அந்தந்த இடங்களில் வைத்து விடுகிறான்.

இவ்வாறு வைப்பதற்கு முன் இந்த ஆயுதங்களை நன்றாய்ச் சுத்தம் செய்து உலர்த்தி வைக்காவிடில், அவை துருப் பிடித்துப்போகும். அப்போது டிடானஸ், ஆன்த்ராக்ஸ் முதலிய விஷக்கிருமிகள் வந்தடைவதற்குத் தக்க முகாந்தரமாகும். பிறகு அவன் வேறொருவனை க்ஷவரம் செய்யப்போகையில் இந்த வியாதிக்கிருமிகளை அவனுக்குத் தொத்தவைக்கும்படி நேரிடுகிறது.

அழுக்கடைந்த அசுத்தமான கத்தியினால் க்ஷவரம் செய்து, சர்மத்தில் காயம் ஏதாகிலும் ஏற்பட்டால், அதன் மூலமாக பின் வரும் வியாதிகள் தொத்தக்கூடும்: (1) கிரந்திப்புண், (2) குஷ்டம், (3) டிடானஸ், (4) ஆன்த்ராக்ஸ், (5) எரிஸிபிலஸ், (6) எக்ஜிமா, (7) டினியாஸைகோஸிஸ் அல்லது பார்பர்ஸ் இட்ச், (8) டைரியாஸிஸ், (9) ரிங்வோரம் முதலியன.

க்ஷவரம் செய்வதற்கு முன்பாக ஆயுதங்களைச் சுத்தம் செய்வதற்கு, கீழே சொல்லிய சுலபமான எச்சரிக்கைகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது :—

(a) முதல் முதல் நாவிதன், ஸோப் ஜலத்தைக்கொண்டாவது, அல்லது வெந்நீரைக்கொண்டாவது தன் கைகளை அலம்பிச் சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

(b) எஃகினால் செய்யப்பட்ட ஆயுதங்களாகிய கத்தி, கத்திரிக்கோல், நகம் வாங்கி முதலியவற்றை கரை படியாமல் இருக்கும்பொருட்டு, சுத்தமான ஒருதுண்டுத்துணியில் சுருட்டி பிறகு, விஷக்கிருமிகள் அழியும் பொருட்டு, 20 நிமிஷ காலமாவது கொதிக்கும் ஜலத்தில் அமர்த்தி வைக்க வேண்டியது.

(c) அல்லது அந்த ஆயுதங்களின்மேல் மிதலேடட் ஸ்பிரிட் தடவி ஒரு வத்திக்குச்சியைக் கொளுத்தி வைக்க வேண்டியது.

(d) அல்லது கொதிக்கும் ஜலத்தில் இந்த ஆயுதங்களைச் செவ்வையாய்க்கழுவி அதன்பிறகு, அகப்படுமானல், ரெக்டிபைட் ஸ்பிரிட்டோ அல்லது ஆப்ஸலூயூட் ஆல்கஹாலோ மேலே தடவ வேண்டியது.

(e) அல்லது சுளுவில் கிடைக்கக்கூடிய 40-ல் ஒன்று வலுவுள்ள கார்போலிக் லோஷனே, அல்லது எலக்ட்ராலிடிக் க்ளோரைனே உபயோகிக்க வேண்டியது. இவை கரையாக்காது.

கூடுமானல், நமது சகோதரர்கள் ஒவ்வொருவரும் சொந்தமாக ஒரு கத்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இப்போது அநேகர் வைத்துக்கொண்டிருக்கிருர்கள். இதை க்ஷவரம் செய்துகொள்வதற்கு முன், கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டு எடுக்க வேண்டியது. ஒன்றும் தெரியாத நாவிதனிடம் சிக்கிக்கொண்டு அநேகவிதமான வியாதிகளுக்கு இரையாவதைக்காட்டிலும் இது உசிதமானது.

சரியான சுத்தம் இல்லாததனுலே டிடானஸ், ஆன்த்ராக்ஸ், எரிஸிபலிஸ் முதலிய வியாதிகளால் மரணம் நேர்ந்திருக்கிறது. சில வருஷங்களுக்கு முன்பு, கீழ் வங்காளத்து வாலிப ராஜா ஒருவர், தன்னுடைய கத்தியினலேயே க்ஷவரம் செய்துகொண்டும் ஆன்த்ராக்ஸினல் இறந்தார். அதேமாதிரியாக, பீஹாரில் ஒரு அஸிஸ்டெண்டு சர்ஜன், தன் சொந்த கத்தி மூலமாய் நேர்ந்த எரிஸிபாலிஸ்



குஷ்ட ரோகம்—இது பயங்கரமான வியாதி. இதைத் தடுக்கவேண்டும். ஒரு சுத்தமான நாவிதன் சுத்தமான ஆயுதங்களைக்கொண்டு க்ஷவரம் செய்தால், குஷ்டரோகம் தொத்தாது.

என்னும் வியாதியால் இறந்தார். என்னுடைய சிநேகிதர் ஒருவர் ஒரு நாவிதன் கத்தியினல் க்ஷவரம் செய்துகொண்டு குஷ்டரோகத்தினல் வருந்தினர். அவர் இப்போது க்ஷவரமே செய்துகொள்ளுகிறதில்லை.

பொதுஜனங்களில் அநேகர் நாவிதனைக்கொண்டே க்ஷவரம் செய்துகொள்ளுகிருர்கள். இதனல் பார்பர்ஸ் இட்ச், எக்ஜீமா, ரிங்வொரம், ப்ளுரிகோ, டைரி

யாஸிஸ் முதலிய அநேக சர்ம வியாதிகள் உண்டாவதை நாம் தினம் பார்க்கிறோம்.

பகவானுடைய வழிகளோ ரகசியமானவை. ஒன்றும் தெரியாத நாஸ்திகனிடம் நாம் அகப்பட்டுக்கொண்டு அவஸ்தைப் பட்டபோதிலும், அநேகவிதமான இந்த வியாதிகளுக்கு நாம் இரையாகாமலிருப்பது ஆச்சரியமே!

மிகவும் சாதாரணமானதும், ரஸமில்லாததுமான இந்த விஷயத்தைக் குறித்து எழுதியதற்கு வாசகர்களை மன்னிப்புக் கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன். இந்த விஷயத்தைப்பற்றி எழுதும்படி யோசனை சொன்ன 'ஹெல்த்' வாசகரும், படீரா போலீஸ் ஸ்டேஷன் போலீஸ் ஸீனியர் ஸப் இன்ஸ்பெக்டருமாகிய மிஸ்டர் கே. நாத் என்பவருக்கு என் வந்தனத்தைச் செலுத்துகிறேன்.

பள்ளிக்கூடங்களிலும், கல்லூரிகளிலும் சுகாதாரம் கற்றுக்கொடுப்பதன் ஆவசியகம்*

டாக்டர் டி. எஸ். திருமூர்த்தி, பி.எ., எம்.பி.ஸி.எம்., டி.டி.எம். அண்டு எச்.,

பாதாலெஜி ப்ரொபெஸர், மதராஸ் மெடிகல் காலேஜ், மதராஸ்.

முகவுரை.

கல்வி கற்பிப்போரும், இராஜாங்கத்தாரும் எவ்வளவு கவனிக்க வேண்டுமோ, அவ்வளவு கவனிக்காமல் இருக்கும் விஷயம் ஒன்றுண்டு; அதாவது, நமது பள்ளிக்கூடங்களிலும் கல்லூரிகளிலும் (உபாத்தியாயத் தொழிலுக்குப் படிக்கும் பள்ளிக்கூடங்கள் உட்பட) சுகாதாரம் கற்பிக்கும் விஷயமே.

கல்வியின் நோக்கம் யாதெனில், தேகம், மனது, நன்னடத்தை, பக்தி இவைகள் யாவையும் ஒருங்கே அபிவிருத்தி செய்வதேயாம். தேகாரோக்கியம் இராவிடில், மற்ற விஷயங்கள் விருத்தியடையா. ஆனதுபற்றி, நிஜமான படிப்பு யாதெனில், குழந்தை வளர வளர, பின்னால் நகரவாசியாவதற்கு வேண்டிய கடமைகள் பொறுப்புக்கள் யாவும் பொருந்தியிருக்கும்படி அதைத் தயாரிப்பதேயாம்.

ஆரோக்கியப்படிப்பில் ராஜாங்கத்தின் கடமை

போஷிப்புக்காக பணம் சம்பாதிக்கையில், ஆயிரக்கணக்கான குடும்பங்கள், குழந்தைகளுக்கு ஆகாரம் கொடுத்து வளர்க்கும் கடமைக்கும், அவைகளுக்கு படிப்பு சொல்லிக்கொடுக்கும் கடமைக்கும் சமரஸம் செய்யவேண்டியிருக்கிறது.

ஆயிரக்கணக்கான அநேகர், மூடத்தனத்தினாலே சக்தியிருந்துங்கூட, தம் குழந்தைகளுக்கு கற்பிக்கும் கடமையைச் செய்யாமல் அசட்டை செய்கின்றனர். இம்மாதிரி சந்தர்ப்பங்களில், ராஜாங்கத்தார் முன் வந்து அவர்களுக்கு வழி காட்ட வேண்டும். அவர்களுடைய உதாரணத்தைக் காட்டியே, ஜனங்களுடைய உதவியையும் உதாரகுணத்தையும் கோரி அவற்றை அடையவேண்டும். பெரும்பாலும், ஜனங்களுக்குக் கல்வி கற்பிப்பது ராஜாங்கத்தார் கடமையாகும்.

ஆரோக்கியமும், நகரவாசியாயிருந்தலும்

இந்திய ஜனங்களின் முக்கியமாய் நமது ராஜதானியிலுள்ள ஜனங்களின் கேவலமான ஆரோக்கியமும், துர்ப்பலமான தேகமும், நமது தேசத்தில் அடிக்கடி உண்டாகும் கொள்ளை நோய்களுக்கு அவர்கள் சுளுவில் இரையாவதும், இந்தக் கடூரமானவியாதிகளினின்றும்பாதுகாக்க முடியாவண்ணம் அவர்களுடைய ஆரோக்கியமும் வலுவும் குன்றிப்போயிருக்கின்

---

* சென்னையில் கல்வி வாரக் கொண்டாட்டத்தின்போது ஸர் எம். வி. டி. முத்தையா செட்டியார் ஹை ஸ்கூலில் டாக்டர் டி. எஸ். திருமூர்த்தி அவர்களால் செய்யப்பட்ட பிரசங்கத்தின் சாராம்சம்.

றனவென்பதற்கு அத்தாக்ஷியாயிருக்கின்றன. இம்மாதிரி கொள்ளை நோய்களை வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு இப்போது எடுத்துக்கொண்டிருக்கும் எத்தனங்கள், செய்யவேண்டிய தடை முறைகளில் எதோ கொஞ்சபாகந்தான் ஆகின்றன. இதற்கு அடிப்படையான வேலை யாதெனில், தேசத்திலுள்ள ஒவ்வொரு நபருக்கும் இம்மாதிரியான ஆபத்துக்களினின்றும் காப்பாற்றிக்கொள்வதற்கான அறிவைப் புகட்டுவதுடன், அவர்களை நல்ல ஆரோக்கியமும் பலமும் பொருந்தியுள்ளவர்களாகச் செய்வதேயாம்.

ஒவ்வொரு நபரும் நல்ல நகரவாசியாவதற்கு வேண்டிய நல்ல ஆரோக்கியமும், சரியான தேகமும் வைத்துக்கொள்ளும் பொருட்டு, அதற்கு வேண்டிய கற்பனையைப் பள்ளிக்கூட வயதிற்கு முன்னலேயே ஆரம்பிக்க வேண்டும். குறைந்தது, பள்ளிக்கூடம் போகும் வயதுள்ள குழந்தைகளுக்காவது ஆரம்பம் செய்ய வேண்டும். பள்ளிக்கூடத்துப் பையனை, பள்ளிக்கூட வாழ்க்கைக்கும், பின்னிட்டு நகரவாசியின் கடமைக்கும் தகுதியுள்ளவனாகச் செய்யவேண்டும்.

சுகாதாரம் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டியதன் ஆவசியகம்

ஒரு மாணவன் முக்கியமாய் அடைய வேண்டியது ஆரோக்கியம் என்பதை ஸ்தாபிக்க வாதம் ஒன்றும் தேவையில்லை. இதுவிஷயத்தில் கூடியசீக்கிரத்தில் டாக்டருடைய உதவியின்றி தன் பொறுப்பாகவே எதையும் செய்துகொள்ளும்படிச் செய்யவேண்டும். அதாவது, ஒரு நபர் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்வதற்குவேண்டிய அறிவை மாணாக்கனுக்கு அவன் ஆரம்பக்கல்வி பள்ளிக்கூடத்திலாவது சகெண்டரி பள்ளிக்கூடத்திலாவது, கல்லூரியிலாவது எங்கிருந்தபோதிலுஞ் சரி, கற்றுக்கொடுக்கவேண்டியதவசியம்.

பொது ஆரோக்கியம், சுகாதாரம் இவற்றின் புத்திசாலித்தனமான சட்டங்களைப் பிறப்பிப்பதன் முக்கியமான காரணங்கள் என்னவென்பதை நல்ல நகரவாசிகள் அறிந்துகொள்ள வேண்டும். எவன் ஒருவன் நல்ல காற்று, சுத்தமான ஜலம், சரியான ஆகாரம், தேகாப்பியாஸம் முதலியன அனுகூலமானவை என்றுதெரிந்து கொள்ளுகிறானோ, அவன் அவைகளைக் குறித்து அவ்வளவு ஸ்பஷ்டமாய்த் தெரியாதவனைக்காட்டிலும் அவைகளை அடைய விரும்புவான்.

உபாத்தியாயரின் பொறுப்பு

பள்ளிக்கூடங்களிலும், கல்லூரிகளிலும் ஒழுங்காய், விடாமல் சுகாதாரம் கற்றுக் கொடுப்பதற்கு ஏற்பாடுசெய்யவேண்டும். ஆனல், பள்ளிக்கூடத்து உபாத்தியாயருக்கு இது விஷயமாக ஒன்றும் தெரியாதிருந்தாலும், அல்லது ஆரோக்கியக் கொள்கைகளை அனுபவத்தில் செய்து காட்டத் தெரியாமற் போனபோதிலும், இது நிறைவேருது. சுகாதார விஷயமாக தினசரி அனுசரிக்க வேண்டிய விஷயங்களில் உபாத்தியாயர் செய்ய வேண்டிய தொழிலை பள்ளிக்கூடத்து டாக்டராவது அல்லது மெடிகல் இன்ஸ்பெக்டராவது ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது. பின் சொல்லியவர்களுக்கும், மாணவர்களுக்கும் உள்ள சம்பந்தம் கொஞ்ச காலந்தான். உபாத்தியாயரோ, அவர்களுடன் தினம் சம்பந்தப்பட்டுக்கொண்டிருக்கிருர். ஆனதுபற்றி, உபாத்தியாயருக்குச் சுகாதாரத்தைக்குறித்து பிரத்தியேகமான அறிவு வேண்டும். முக்கியமாய் பள்ளிக்கூடம், பள்ளிக்கூடத்து வாழ்க்கை இவைகளைப்பற்றியாவதுதெரிந்திருக்கவேண்டும்.

சுகாதாரம் கற்றுக்கொடுப்பதனல் உண்டாகும் குணம்

மாணவனிடத்தில், ஆரோக்கிய, சுகாதார எண்ணம், சுகாதாரக்கொள்கைகள் இவைகளை விருத்தி செய்வதே கல்வியின் நோக்கமாயிருக்க வேண்டும்.

ஆரோக்கியமும், நன்னடத்தையும்

தேகாரோக்கியத்திற்கும், தன்னைத் தானே அடக்கிக்கொள்வதற்கும், அதனல் நன்னடத்தை உண்டாவதற்கும் உள்ள சம்பந்தம் நெருங்கியதாயிருக்கின்

றது. ஆனதுபற்றி, ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றினால், நன்னடத்தை உண்டாவதற்கு அது உதவியாகும். ஆனதுபற்றி, பள்ளிக்கூட ஆரோக்கியமானது இரண்டு விஷயங்களில் அனுகூலத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது.

பள்ளிக்கூடத்திற்கும், வீட்டிற்கும் ஒத்துழைப்பு வேண்டும்.

குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தைக் குறித்து பள்ளிக்கூடம் ஆலோசனை சொல்லலாம். ஆனால், முக்கியமான கடமையும் பொறுப்பும் வீட்டைச்சேர்ந்தது. அநேக விஷயங்களில் வீட்டின் ஒத்துழைப்பு தேவை. கல்வி இலாகா அதிகாரிகளின் யோசனை அடிக்கடி தேவையில்லை. வீட்டில் செய்யவேண்டிய வேலையில் ஒருபாகம் பள்ளிக்கூடத்து ஆரோக்கியத்தொழிலுக்கு ஒத்தாப்போல் செய்யலாம்.

ஆரோக்கியம் முதல் வகுப்புக்கள்

தேகாபிவிருத்தியிலோ, மனோபிவிருத்தியிலோ குறைவுகள் ஏதாகிலும் காணப்படும் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தை முதலில் கவனிக்கும்படியான அப்பெயருடைய பிரத்தியேக வகுப்புக்களில் சேர்க்கவேண்டும் இது ஒரு உரிமையேயொழிய அவமானம் அல்ல. இம்மாதிரியான பிரத்தியேக வகுப்புக்களைக்குறித்து பெற்றோர் ஏளனமாக நினைக்கவாவது, சொல்லவாவது கூடாது. ஒவ்வொரு குழந்தை, ஒவ்வொரு கூட்டம் இவைகளின் க்ஷேமத்தை உத்தேசித்து, பிரத்தியேக வகுப்புக்கள் ஏற்படுத்தப்படவேண்டும்.

பள்ளிக்கூடத்திலும், வீட்டிலும் ஆரோக்கியப்படிப்பு

அநேக பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளைகள் பள்ளிக்கூடங்களில் படிக்கும் அநேக பாடங்களில், ஆரோக்கிய விஷயமாகத் தங்களுக்கு நல்ல அறிவும் தீர்மானமும் இருக்கின்றனவென்று நினைக்கிறார்கள். (இந்த அறிவும், தீர்மானமும் பிசகு, மூடபக்தி, அறியாமை இவைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டவை). பள்ளிக்கூடத்தில் சுகாதாரம் கற்றுக்கொடுக்கும் பக்ஷத்தில் நிஷ்களங்கமான பெற்றோர், பள்ளிக்கூடத்தில் படிக்கும் தம் பிள்ளைகளிலிருந்து அநேக உபயோகமான ஆரோக்கியக் கொள்கைகளைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். எப்படியிருந்தபோதிலும் பெற்றோர், பள்ளிக்கூடத்திற்குச் செய்ய வேண்டிய உதவி, குழந்தைகளுடைய ஆரோக்கியப்பயிற்சி சம்பந்தமான விஷயங்களைக்காட்டிலும், அதிக ரஸிகரமானதும் உபயோகமானதும் வேறொன்றும் கிடையாது.

ஆரோக்கியத்தை வாங்க வேண்டும்

ஆரோக்கியப் படிப்பு ஏற்பாடு செய்வதற்குப் பணம் வேண்டும். பணத்தைக் கொண்டுதான் நாம் ஆரோக்கியத்தை வாங்கவேண்டும். பணம் இல்லாதபக்ஷத்தில் சரியான ஏற்பாட்டை ஆரம்பிப்பதற்கு அது முட்டுக்கட்டையாக விருக்கும். சக்தியாக ஏதோ ஒரு ஏற்பாடு நடந்து வந்தால், அந்த வேலையை அது தடங்கல் செய்யும். ஒரு நபருக்கோ, வீட்டிற்கோ தேகத்திற்கோ பின்னிட்டு இவ்வளவுதான் மதிப்பென்று ஆரோக்கியப்படிப்பின் நிஜமான நிலையை யாரால் மதிப்பிட முடியும்?

பெண்பிள்ளைகளுக்கும், அவர்களுடைய க்ஷேமத்தின்பொருட்டுமல்ல, இனி பிறக்கப்போகிற சந்ததியின் க்ஷேமத்தின் பொருட்டும் சுகாதாரம் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். ஆரம்பப் பள்ளிக்கூடங்களில் ஸ்திரீகள் நல்ல உபாத்தியாயர்கள் ஆவார்கள். அவர்களிடம் படிக்கும் குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக்கொடுப்பதற்கு அவர்களுக்கு ஆரோக்கியச் சட்டத்தைக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.

சுகாதாரம் கற்றுக்கொடுப்பதற்கு ஒரு ஏற்பாடு

உபாத்தியாயத் தொழிலுக்குப் பயிற்சி செய்விக்கும் பள்ளிக்கூடங்களிலும், பட்டணவாசங்களிலுள்ள பள்ளிக்கூடங்களிலும், டிப்ளோமா, டிக்ரி பாடங்களுக்கு கலாசாலை வகுப்புக்களில் சுகாதாரம் கற்றுக் கொடுப்பதற்கு ஆரம்பம் செய்தால், கொஞ்ச காலத்திற்கெல்லாம் (நாட்டுப்

புறத்துப் பள்ளிக்கூடங்கள் உட்பட) எல்லாப் பள்ளிக்கூடங்களிலும் சுகாதாரக் கொள்கைகளைக் கற்றுக்கொடுப்பதற்குப் போதுமான தேர்ச்சிபெற்ற உபாத்தியாயர்கள் கிடைக்கும்.

கல்லூரி வகுப்புக்களில், மனது, விவாகம், ஸ்திரீபுருஷ சம்போகம் இவைகளைக் குறித்த சுகாதாரத்தையும் கற்றுக் கொடுக்கவேண்டும்.

ஆரோக்கியமும் வேலையில்லாத் திண்டாட்டமும்

படித்தவர்கள், படிக்காதவர்கள் யாவரும் வேலையில்லாமல் திண்டாடும்படியான காலம் இது. கலாசாலை பட்டம் பெற்றவர்கள் உட்பட, படிக்காதவர்கள் அநேகருக்கு முன் காலத்தில் இருந்ததுபோல் சுகமான வேலை சர்க்காரில் கிடைப்பதரிதாய் விட்டது. ஆனதுபற்றி, மற்றத் துறைகளில் கஷ்டமான வேலைகள் அவர்கள் செய்யவேண்டி வரும். உழைத்து ஜீவிப்பதற்காக அவர்களுக்கு நல்ல ஆரோக்கியமும், உறுத்த தேகமும் வேண்டும். பூலோகத்தின் மற்ற பாகங்களில் புத்தகங்களில் படித்த அறிவைக்கொண்டு ஜீவிப்பது போய்விட்டது. இந்தியாவியாவிலும் அது மெதுவாய்ப் போய்க் கொண்டிருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, நமது குழந்தைகளுக்கு ஆரோக்கியம் தவிர, வேறுவிதமான இன்ஷியூரென்ஸ் ஒன்றும் கிடையாது.

அநேக கேசுகளில், நமது படித்த யுவர்கள் சுற்றுப்புறங்களால் வெல்லப்படுகிறார்கள். இன்னது செய்யவேண்டியதென்று ஒன்றும் தெரியாமல் கையைக் கட்டிக் கொண்டு சோம்பேறித்தனமாக இருந்து விடுகிறார்கள். உபயோகமான தொழிலில் அமருவதற்கு வழி தேடுகிறதில்லை. இந்த சோம்பேறித்தனத்திற்கு மூலகாரணம் யாதென்று விசாரிக்கப்போனால், ஆரோக்கியக் குறைவினாலும், வலுவின்மையாலும், தென்பில்லாதிருப்பதே இதற்கு அடிப்படை என்று ஏற்படுகிறது.

ஜீரணக் கருவிகளைச் சரியாக வைத்திருத்தல்

ஆா. இராஜகோபாலன், பி.எ.,
உதகமண்டலம்.

அடிவயற்றின் உறுப்புக்கள் தேகத்திலுள்ள மற்ற பாகத்தைப்போலவே ஜீவாதாரமானவை. அதிகப்படிசொல்லவேண்டுமென்றால், அடிவயறுதான் தேகத்தின் மற்ற எல்லாப்பாகங்களுக்கும் சக்தியை சப்ளை செய்யக்கூடிய இயந்திரம். அங்கேதான் ஆகாரம் சக்தியாக மாற்றப்படுகிறது. ஆனதுபற்றி, தேகத்தின் மற்ற எல்லா உறுப்புக்களின்மேலும் இதற்கு அதிகாரம் உண்டு. அதன் தொழிலில் ஏதாகிலும் கோளாறு ஏற்பட்டால், மனிதனுடைய பொதுவான ஆரோக்கியத்தில் அது பிரதிபிம்பிக்கப்படும் ஒருநாள் உபவாஸம் இருந்தால் பலஹீனமும், வேலை செய்வதற்கு அசக்தமும் உண்டாகிறது. வயற்றில் ஏதாகிலும் கோளாறு இருந்தால், கோபமும், கடுகடுத்த முகமும் உண்டாகும். குடல்கள் சுத்தமில்லாதிருந்தால் சகல வியாதிகளுக்கும் அது ஆஸ்பதம். ஆனதுபற்றி, வயற்றிலுள்ள உறுப்புக்களைக் குறித்துப் பிரத்தியேகமான அக்கரை எடுததுக்கொள்ள வேண்டியதுடன், நாம் உண்ணும் ஆகாரத்தைக் குறித்து வெகு ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும்.

தற்காலத்தில் ஜனங்கள் ஆகார சாஸ்திரத்தை அளவுக்கு மிஞ்சிப் பின்பற்றி வருகிறார்கள். ஜீவஸத்துப் பொருள்களின் ஆவசியகம் திடீரென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இப்போது ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் உள்ள ஆகாரத்தையே விழுங்க ஆவல் கொண்டிருக்கிறார்கள். எ, பி, ஸி, டி, ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் அகப்பட்டால் அவற்றை அப்படியே விழுங்கி விடுவதற்கு அநேகர் ஆவலாயிருக்கிறார்கள். ஆனால், இது அசாத்திய

மான காரியமானதுபற்றி, ஜீவஸத்துப் பொருளின் அட்டவணையிலிருந்து தங்கள் ஆகாரத்தைப் பொறுக்கி எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இயற்கையிலும், நாம் உண்ணும் வஸ்துக்களிலும் ஏராளமாயிருக்கின்றன. இவைகளைப் பொறுக்கி எடுக்கவேண்டிய அவசியமேயில்லை. ஆனதுபற்றி, ஆகார சாஸ்திரத்திற்கு அடிப்படையாயிருப்பது ஆகாரம் இரத்தத்தில் நன்றாய் உறிஞ்சப்படுவதேயாம். பூலோகம் உற்பத்தியான போது, நமது மூதாதைகளுக்கு ஆகார சாஸ்திரம் ஏற்படவில்லை. அவர்கள் பகவான் கொடுத்த பழங்களையும், கிழங்குகளையும் இலைகளையும் தின்றே ஜீவித்து வந்தனர். ஆனால், அவர்கள் பின்னிட்டு வந்த சந்ததியார்கள் நெருப்பில் வெந்த ஆகாரங்களையே உண்ணப் பழக்கப்பட்டனர். ஆனதுபற்றி, திடீரென்று முன்னிலைமைக்கு மாறுவது உசிதமாயிராது. படிப்படியாய்த்தான் இயற்கை வழிக்குத் திரும்பவேண்டும். பூலோகம் இப்போது உச்சிநிலைக்கு வந்துவிட்டது. இனிமேல் இறங்கவேண்டியதுதான். பூலோகத்திலுள்ள ஜனங்களுக்கு இயற்கை முறைக்குத் திரும்பவேண்டுமென்றே அவா குடிகொண்டிருக்கிறது. இப்போதுதான், இயற்கை முறைகள், ஆகாரம் இவைகளின் சிறப்பைக்குறித்து கண்டுபிடிக்கப் பட்டிருக்கிறது.

முதல் முதல் செய்யவேண்டிய விஷயம் யாதெனில், மயக்க வஸ்துக்களையும் உத்தீபன வஸ்துக்களையும் தவிர்க்கவேண்டியது. இவை தேகத்திற்குச் சக்தியைக் கொடுக்கின்றனவென்று கருதப்படுகின்றன. ஆனால், வாஸ்தவத்தில், நம்மிடம் சேர்ந்துள்ள சக்தியைக் கலைத்து நம்மை பலஹீனப்படுத்துகின்றன. புட்டிகளில் போட்ட ஜலத்தையும், தகர டப்பிகளில் போட்ட ஆகாரத்தையும் தள்ளுபடி செய்யவேண்டும். அவை அனாரோக்கியமானவை. நாவுக்கு ருசியைக் கொடுக்கின்றனவேயொழிய வேறல்ல. சுத்தமான வாழ்வும், சுவல்பமான ஆகாரமுமே சாதாரணமான ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கவல்லன. நமது பாட்டன்மார்கள் சமைத்த ஆகாரங்களைத்தான் புசித்தனர். ஆகிலும், நம்மைவிட அவர்கள் மிக்க பலசாலிகளாயும் ஆரோக்கியமுள்ளவர்களாயுமிருந்தனர். மதுமேகம், அப்பெண்டிஸைடிஸ், ஹிருதயத் தவறுதல்கள் இப்போதிருப்பதுபோல் அப்போது அவ்வளவு சர்வ சாதாரணமாக இருக்கவில்லை. சோம்பேறித்தனம்மிக்க ஐசுவரியவான்களிடந்தான் அந்த வியாதிகள் காணப்பட்டன. இப்போது ஒரு ஏழை கூட இந்த வியாதிகளுக்கு இரையாகிறான். நவீன நாகரீகத்தினாலும் கல்வியினாலும் ஏற்பட்ட ஆரோக்கியமற்ற வாழ்வு வாழ்வதே இதற்குக் காரணம்.

கிழவயதானவர்களுள் மேன்மையானவர்கள் அநேகர் இருக்கிறார்கள். அவர்களை 18-ம் நூற்றாண்டு மனிதர்களென்றும், கோணலான புத்தி உடையவர்களென்றும் சொல்வது வழக்கம். இப்போதுள்ள சந்ததியார்களோ, நாகரீகமான உடை தரித்தும், வணக்கம் உள்ளவர்களாயும் இருந்தபோதிலும், ஆரோக்கியமுள்ள தேகிகளல்ல. அவர்கள் முகத்தில் நோயும் பலஹீனமும் தாண்டவமாடும்.

ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழவேண்டுமென்று ஆசையுள்ளவர்கள் முதலில் அவர்கள் உணவையும் பலத்தையும் பற்றி ஜாக்கிரதையாகவிருக்கவேண்டும். எல்லா மனிதரும் ஆகார சாஸ்திர விதிகளை அதிகமாக அனுசரிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. நீடித்த வியாதியால் வருந்துவோர்தாம் கடும் பத்தியம் இருக்கவேண்டும். எனக்கு வாழ்வில் பூரணமான நம்பிக்கை உள்ளபடியால், பூலோகத்தில் எந்தெந்தகாலத்தில் சந்தர்ப்பங்கள் வாய்க்குமோ, அந்தந்த காலத்தில் மனிதர்கள் நன்றாய் அநுபவித்து, தங்கள் ஆசைகளைத் தீர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். நாவின் ருசிகளை யோகிகள் தவிர, மற்றெவர்களாலும் அடக்க முடியாது. ஆனால், ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழ்வதற்கு பகுத்தறிவும் மிதமும் வேண்டும். எப்போது பசி எடுக்கிறதோ, அப்போது சாப்பிடு; எப்போது தாகம் உண்டாகி

றதோ, அப்போது நீர் அருந்து. இது இயற்கையில் எற்பட்ட கொள்கை. வீடுகளில் பக்ஷமாய் வளர்க்கும் நாய்கள், குதிரைகள், பல்லிகள் தவிர, தற்காலத்திய அதிசயமான எண்ணங்கள் உட்புகாத மிருகங்கள் யாவும் இந்தக் கொள்கையை அனுசரிக்கின்றன. அவைகள் நோயால் வருந்துகிறதில்லை. இரைப்பை நிரம்பியிருக்கும்போது, வழக்கத்தை விடக் கூடாதென்று மறுபடியும் உண்ண உட்காரக்கூடாது. சாதாரணமான மனிதனுக்கு, அதிகமாக விருந்துகளுங்கூடாது; வெகுநாள் உபவாஸமுங்கூடாது. ஆனால், ஒரு விருந்து சாப்பாடு சாப்பிட்டதும், தமது ஜீரணக்கருவிகளுக்கு ஓய்வு இருக்கும்பொருட்டு உபவாஸமிருக்கவேண்டும். ஒருவன் காலையில் கனத்த ஆகாரம் புசித்தால், அஜீரணம் உண்டாகாதபடிக்கு இராப்போஜனத்தை நிறுத்த வேண்டும்.

உணவிற்குப் பிறகு, குடல்களைச் சுத்தமாய் வைத்திருக்கவேண்டிய விஷயத்தைக்குறித்துக் கவனிக்கவேண்டும். காலையில் தாராளமாய்க் கொல்லைக்குப் போகாவிட்டால், ஒருவன் திருப்தியடைந்துவிடக்கூடாது. தினம் இரண்டுவேளை மலபாதைக்குப் போவது நலம். தினம் இரண்டுவேளை மலத்தைக்கழித்து, மூன்றுவேளை சிறுநீர் விட்டால், அது தேகத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் என்கிற ஒரு பழமொழி உண்டு. ஆரோக்கியமுள்ள ஒரு மனிதன், காலையில் மலத்தைக் கழிக்காமல் உண்ண உட்காரும் மனிதனை வெறுப்பான். கழுவாமல் சாக்கடை நிரம்பச் சேறுள்ள ஒரு சாக்கடைக் கால்வாயை மனதில் நினைத்துப் பார். நமது தேகத்திலுள்ள இரைப்பையும் குடல்களும் சுத்தம் இல்லாதபோது, அதைக்காட்டிலும் மேலாகவிராது. எவ்வளவு ருசிகரமாயும் போஷணையுள்ளதாயும் இருந்தபோதிலும், நூதனமான ஆகாரத்தை மறுபடியும் உட்கொள்ளும்பக்ஷத்தில், அவை நிச்சயமாய் அசுத்தமடையும். இரத்தத்துள் உறியப்படமாட்டாது.

குடல்களையும் இரைப்பையையும் சுத்தம் செய்வதற்கு செயற்கை உபாயங்கள் இருக்கின்றன. குடல்களைச் சுத்தம் செய்வதைக்குறித்து, நான் முன் எழுதிய "சுத்தமான குடல்கள்" என்னும் வியாஸத்தில் விஸ்தாரமாய்ச் சொல்லியிருக்கிறேன். இப்போது இரைப்பையைச் சுத்தம் செய்வதைக்குறித்துச் சொல்லுகிறேன்.

யோகமுறையில் மிகவும் மேலானதும் கெடுதலற்றதுமான முறைகள் இருக்கின்றன. தேகத்திற்கு ஆத்மப்பயிற்சிகளைக் குறித்துச் சொல்லும்படியான ஹடயோகத்தில், 'தௌதி' என்று சொல்லப்பட்ட இரைப்பையைச் சுத்தம் செய்வதற்கு சிரேஷ்டமான முறைகள் இருக்கின்றன. தேக சுத்தம், மனோ சுத்தம் இவற்றின்பொருட்டு, சுத்தமான குடல்களும் இரைப்பையும் அவசியம் என்று யோகிகள் வற்புறுத்துகின்றனர். அவர்கள் அவ்வளவு சுத்தமாயிருப்பதுபற்றி, எங்கேயாகிலும் ஜீரணக்கருவிகளில் அக்கு அழுக்கு தங்கியிருந்தால், அது அவர்களுக்கு உடனே தெரியும். குடல்களைச் சுத்தமாய் வைத்துக்கொண்டிருப்பதற்கு உத்தியானு, நவுளி முதலிய உபாயங்களைச் செய்கிறார்கள். இதன் பிறகும், எதாகிலும் தேகத்தில் மலம் தங்கியிருக்கிறதென்று அவர்கள் உணர்ந்தால், 'தௌதி' என்னும் முறையை உடனே அனுசரிக்கிறார்கள். அவைகளில் மூன்று விதங்களை இங்கே சொல்லுகிறேன்.

முதலாவது, தேகத்திலுள்ள உறுப்புக்களுக்குள் காற்று புகும்படிச் செய்து, அவைகளிலுள்ள அசுத்தங்களைத் தஹிக்கச்செய்வது. வாய்மூலமாகக் காற்றை உள்ளுக்கு இழுத்துக்கொண்டு, இரைப்பையை அதனால் ரொப்பி, சில நிமிஷ காலம் அங்கேயே வைத்துக்கொண்டு, பின்னர், ஆஸனத்தின் மூலமாய் அதை வெளியே விட்டு விடுதல். இதற்கு 'வாரி தௌதி' என்று பெயர். இரண்டாவது, கொஞ்சம் நீளமுள்ள மிருதுவான வளையக்கூடிய ஒரு கம்பியினால் இரைப்பையை சுத்தம் செய்தல். சாதாரணமாய் மஞ்சள் தண்டு அல்லது வாழைத்தண்டு இவைகளை உபயோகிப்

பது வழக்கம். இப்போது, சுமார் 18 அங்குலம் நீளமுள்ள ரப்பர் குழாய்களை உபயோகப் படுத்தலாம். அதிகாலையில் இரண்டு மூன்று கோப்பைகள் ஜலம் எடுத்துக்கொண்டு, பின் அந்தக்குழாயை விழுங்கி விடுகிறது. அந்தக் குழாய் மார்க்கமாய் ஜலமும் சளியும், அழுக்கும் வெளியே வந்து விழும். இதற்குத் 'தண்ட தௌதி' என்று பெயர்.

இரைப்பையைச் சுத்தம் செய்வதற்கு மூன்ருவது முறை ஒரு நிகளமான துண்டுத் துணியை எடுத்து சுத்தம் செய்வதே யாம். இரண்டு அல்லது மூன்று அங்குல அகலமும், 30 அடி நிகளமுமுள்ள ஒரு துண்டுத்துணியை மெதுவாய் விழுங்கி, பிறகு இழுத்துவிட்டால், இரைப்பை, தொண்டை இவைகள் நன்ருகச் சுத்தமாய் விடும். இது ஜீரணத்தை விருத்தி செய்வதுடன், கோழை முதலியவற்றை வெளியே கொண்டுவந்து விடும். இதற்கு 'வஸ்திர தௌதி' என்று பெயர்.

மேற்சொல்லிய முறைகள் கெடுதலற்றவையாயிருந்தபோதிலும், தேர்ச்சியடைந்தவருடைய போதனையும், மேற்பார்வையுமிராமல் இவற்றை அப்பியஸிக்கக்கூடாது. அஜீரணம், மலச்சிக்கல் முதலிய நோய்களை மருந்துகளின் உதவியின்றி சொஸ்தம் செய்வதற்கு இவைகள் நல்ல உபாயங்கள்.

ஹடயோகமானது தேகத்தைக்கட்டுப்படுத்துவதற்கும், ஆரோக்கியத்தைப்பாதுகாப்பதற்கும் உபயோகமான சம்பூரண முறை. உள்ளிருக்கும் அவயவங்கள், கோளங்கள், நரம்புகள் இவைகளுக்கு யாதொரு சிரமுமின்றி வியாயாமம் கொடுக்கக்கூடியது இதைத்தவிர வேறு ஒரு தேகப்பயிற்சியுமில்லை. எல்லா வியாதிகளுக்கும் இயற்கை முறையில் சொஸ்தம் செய்வதில், இதற்கு இணை வேறென்றும் இல்லை.

"யோகாப்பியாஸத்தின் இந்தப்பாகத்தின் பலன் ஒருவனை தீர்க்காயுளாய் வாழும்படிச் செய்வதேயாம். ஆரோக்கியமே முக்கிய கருத்து. இதுவே ஹடயோகியின் ஒரே முடிவான தீர்மானம். தன்னை நோய் அணுகவொட்டாமல் இருக்கவேண்டுமென்பதே அவனுடைய உறுதிப்பாடு. அவன் நோயால் வருந்துகிறதேயில்லை. அவன் தீர்க்காயுளாய் வாழ்கிருன். 100 வருஷம் ஜீவித்திருப்பது ஒரு விசேஷமல்ல. 150 வயதாயிருக்கும்போதுகூட, யௌவனமாயும், ஆரோக்கியமுள்ளவனுமிருக்கிருன். ஒரு மயிர்கூட நரைக்கிறதில்லை" என்று சுவாமி விவேகானந்தர் சொல்லியிருக்கிருர். ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்வதில், இந்த முறையின் மேன்மையைக்குறித்து நான் அதிகம் சொல்லவேண்டிய அவசியமில்லை.

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள்.

ஒரு நூதனமான ஜீவஸத்துப்பொருள்.—ஹங்கேரியில் வசிக்கும் ஆராய்ச்சிக்காரர் ஒருவர் நூதனமான ஜீவஸத்துப் பொருள் ஒன்றைக்கண்டுபிடித்திருக்கிருர். அதற்குப் 'பி' (P) ஜீவஸத்துப்பொருள் என்று பெயரிடப்பட்டிருக்கிறது. இதன் தொழில் யாதெனில், இரத்தக் குழாய்களிலிருந்து இரத்தம் ஒழுகுவதால், சர்மத்தின் கீழும், சளி ஜவ்வின் கீழும் சில சமயங்களில் கிளம்பும் சிவந்த புள்ளிகளை வரவொட்டாமல் தடுப்பதேயாம்.

இந்த நிலைமைக்கு 'பர்பியூரா' என்று பெயர். சாதாரணமாய் இதை சொஸ்தம் செய்வதற்கு மிளகிலும், எலுமிச்சம் பழ ரஸத்திலுமுள்ள இந்த நூதன ஜீவஸத்துப் பொருளை உபயோகப்படுத்தப் படுகிறது. ஆண்டி ஸ்கார்பியூடிக் ஜீவ

ஸத்துப் பொருளாகிய ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருளும் இத்துடன் கூடியிருக்கிறது.

ஸ்கர்வி வியாதிகளில் சாதாரணமாய் உண்டாகும் இந்தச் செம்புள்ளிகள், அப்படம் ஸி. ஜீவஸத்துப்பொருளால்மட்டும் சொஸ்தமாகிறதில்லையென்றும், இந்த ஸ்கர்வியைத் தடுக்கும் ஜீவஸத்துப்பொருளுடன் மிளகிலும், எலுமிச்சம்பழ ரஸத்திலும் கலந்துள்ள புதிய பி. ஜீவஸத்துப் பொருளாலேயே சொஸ்தமாகிறதென்றும் இப்போது செய்த ஆராய்ச்சிகளால் ஏற்படுகிறது.

கண்டுபிடிப்பதற்கு இன்னும் அநேக ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இருக்கின்றனவென்று அநேக போஷணை நிபுணர்கள் சொல்லுகிறார்கள். ஆனதுபற்றி, நாம் ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் கண்ணை விழித்துக்கொண்டு வரும்போது, காலைப் பத்திரிகையில் நமது வாசற்படியண்டை ஒரு நூதன ஜீவஸத்துப்பொருளைக் காணலாம்.

நூற்றுக்கணக்கான ஆராய்ச்சிக்காரர்கள் சாக லோகத்திலுள்ள மூலை முடுக்குகளையெல்லாம் தேடி, நூதனமான விஷயங்களைக் கண்டுபிடிப்பதன் மூலமாய் ஞானம் விருத்தியாக ஆக, இந்த அதிசயமான ஆகாரப்பதார்த்தங்களின்மேல் கவனம் அதிகம் செலுத்தப்படுகிறது. சாக பதார்த்தங்களிலுள்ள இந்தப் பேர்போன ஜீவஸத்துப் பொருள்கள், பிராணியின் தேகத்திற்கு சக்தியைக் கொடுக்கக்கூடியதாதலால், பிராணி வர்க்கங்களின் வாழ்வு இவற்றைப் பொருந்தியிருக்கின்றன.—குட் ஹெல்த், (அமெரிக்கா).

நகரத்திலுள்ள ஆரோக்கியவைரிகள்.—நகரங்களில் மரணத்தை விளைவிக்கக்கூடிய விஷயங்களில் முக்கியமானது காற்று அசுத்தப்படுவதேயாம். இதுதான், குளிரான மாதங்களில், நகரத்தில வசிப்போர் அநேகர் அடிக்கடி வருந்தும்படியான நாசிக்கோளாறுகளுக்கு மூலகாரணம்.

நகரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு புகைக் கூண்டிலிருந்தும் அழற்சியை உண்டுபண்ணக்கூடிய விஷவாயுக்கள் வெளியாகின்றன. சில சமயங்களில், கனத்த மேகம் போல் புகைக்கூண்டின் உச்சிகளிலிருந்து புகை கிளம்பி வருகிறது. நகரத்திலுள்ள காற்றானது, விஷங்களினால் அதிகமாக அசுத்தப்படுவதால், செடிகள், புஷ்பங்கள் இன்னும் மற்ற காய்கறி பதார்த்தங்கள் யாவும் அழிந்தாவது போகின்றன; அல்லது வளர்ச்சி குன்றியாவது இருக்கின்றன.

நமது பெரிய நகரங்களில் காணப்படும் நெருக்கடியான நிலைமைகள், அநேக பெருத்த ஆரோக்கியப் பிரச்சனைகளுக்குக் காரணமாயிருக்கின்றன. மேலும், இதைப் போலவே அவை பெருத்தநன்னடத்தை, ஜனசமூகப் பிரச்சனைகளுக்கும் காரணமாயிருக்கின்றன.

முன் காலத்தில் நமது தேசத்து ஜனத்தொகையில் சிலரே நகரங்களில் வசித்து வந்தனர். இப்போது ஐக்கிய நாடுகளில் மூன்றில் இரண்டு பங்கு நகர வாசிகள். அதாவது, 80,000,000 அமெரிக்கர்கள் நகரங்களில் வசிக்கின்றனர். நகரங்களிலிருந்து திரும்பி நாட்டுப்புறங்களுக்குப் போகும் காலம் கிட்டிவிட்டது. இதுவே வேலையில்லாத் திண்டாட்டப் பிரச்சனைக்கு ஒரே உத்தரம் என்று இதை எழுதுகிறவர் நம்புகிறார்.

மனிதன் பிறப்பிலேயே விவசாயத் தொழிலை மேற்பூண்டவன். ஒரு ஏகரா நிலத்தை நன்றாய் உழுது சாகுபடி செய்தால் ஒரு குடும்பத்தைக் காப்பாற்றுவதற்குப் போதுமான ஆகாரம் சுலபமாய்க் கிடைக்கும். சுகமான ஒரு குடிசையும், சில ஏகரா நிலங்களும் நாட்டுப்புறத்தில் இருந்து, நன்றாய் உழைத்து, புத்திசாலித்தனமாய் நிர்வாகம் செய்தால், பட்டினியின் கொடுமைகளிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வதுடன், பசியை விரட்டியடிக்கலாம்.—குட் ஹெல்த், (அமெரிக்கா).

புல்லரின் நீதி மொழிகள்.—மிதம் என்பது, நற்குணங்கள் என்கிற முத்துச்சங்கிலியின் மூலமாய் ஓடும் பட்டுக்கயிறு.

உன் தப்பிதங்களை அயலார் க்ஷமிக்கும்படி எவ்வாறு நீ விரும்புகிறாயோ, அவ்வாறே அயலார் தப்பிதங்களையும் நீ க்ஷமிக்க வேண்டும்.

சிநேகிதமானது மெதுவாய் நகர்ந்து சென்று உச்சிக்கு ஏறட்டும். ஓரே பாய்ச்சலாய் ஏறினால், அதற்கு சுவாஸம் தடைபட்டு நின்றுபோகும்.

மற்றவர்களிடமுள்ள நற்குணங்களைத் தேடிப்பார். உன்னிடமுள்ள தீயகுணங்களைத் தேடித் தெரிந்துகொள்.

உன்னுடைய வாக்குதத்தங்களைக் காப்பாற்றவேண்டுமானால், வெகுநயமாய் இருந்து, சொன்ன சொற்படி காப்பாற்ற வேண்டும். ஆனதுபற்றி, வாக்குத் தத்தங்களைச் செய்வதற்கும் எச்சரிக்கையாயிருக்கவேண்டும்.

எவன் நன்றாய் ஜீவிக்கிறானோ, அவனே தீர்க்காயுளாயிருப்பான், தப்பு வழியில் காலத்தைப்போக்கினால் இது வாழ்நாளில் சேர்ந்ததன்று. இது இழந்துபோன ஜீவிய காலம்.

உண்மையைச் சொன்னதற்கு எவன் தண்டிக்கிறானோ, அவன் மனதில் ஒரு ப்ளாஸ்டரை ஒட்டிக்கொண்டிருக்கிறான்.

நீ எஜமானனாயிருந்தால், சில சமயங்களில் குருடனாயிரு. வேலைக்காரனாயிருந்தால், சில சமயங்களில் செவிடனாயிரு.

உன் நாக்கை அடக்கக் கற்றுக்கொள். ஐந்து வார்த்தைகள் பேசி ஜாக்கரயஸ் 40 வாரங்கள் மௌனமாயிருக்கவேண்டியிருந்தது.—கானடியன் மெடிகல் அஸோஸியேஷன் ஜர்னல், பிப்ரவரி. 1936.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்

நெபோலியன் செய்த ஸ்நானங்கள்.—நெபோலியனுக்கு ஸ்நானம் செய்வதில் மிகப்பிரீதி அவர் பாரிஸிலிருந்து வாடர்லூவுக்குப் போகும் மார்க்கத்தில் வெந்நீரால் ஸ்நானம் செய்வதற்காக மூன்று தரம் தங்கினார் என்று சொல்லப்படுகிறது.

* * *

ஷாவின் மறுத்துப் பேச்சு.—நான் சுகமாக உண்பதற்கு என்னை என் நிந்திக்கிறீர்கள்? பிராணிகளின் சவங்களை வேக வைத்துத் தின்று, அதனால் கொழுத்துப்போனால், 'என் அம்மாதிரி செய்தாய்?' என்று கேட்பீர்கள் அல்லவா?—குட் ஹெல்த், (அமெரிக்கா).

* * *

முட்டைகள் குழந்தைகளுக்கு நல்லது.—கொலம்பியா சர்வகலாசாலையை (அமெரிக்காவை)ச் சேர்ந்த போஷணை நிபுணர்கள் இரண்டு முதல் ஆறு வயதுள்ள சில குழந்தைகளைக்கொண்டு ஆராய்ச்சி செய்தனர். தினம் ஒரு முட்டை சாப்பிடும் குழந்தைகள், முட்டை சாப்பிடாத குழந்தைகளைக்காட்டிலும், நல்ல ஆரோக்கியமுள்ளவர்களாயும் ஜலதோஷம் வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு சக்தி உள்ளவர்களாயும் இருப்பதாகக் கண்டுபிடித்தனர்.

* * *

புராதன இந்தியாவில் பல் கட்டுதல்.—பல் கட்டுதல் ஒரு பிரத்தியேகத்தொழிலாக இருந்ததென்று ஹெரோடடஸ் (கி. மு. 500) சொல்லியிருக்கிறார். இதற்கு முன்பே எகிப்து தேசத்தாரும், இந்துக்களும் விழுந்துபோன பற்களுக்குப் பதிலாக கம்பியையோ, அல்லது நூலையோ கொண்டு மரத்துண்டு அல்லது யானைத் தந்தத்தில் கோர்த்து அடுத்த நல்ல பற்களுடன் சேர்த்துக் கட்டினதாக அத்தாக்ஷிகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன,—தி ஜர்னல் ஆப் ஆயுர்வேதா.

பொருளடக்கம்.

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆசிரியர்: டாக்டர். யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம்.பி.பி.எஸ்.

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

இந்தியாவின் ஜாதிக்கோட்பாட்டிற்கு சுகாதாரம் அடிப்படையாயிருப்பது

இந்தியாவில் மிகுந்த துவேஷத்திற்கும் தூஷணைக்கும் உட்பட்ட ஜாதிக்கோட்பாடானது ஒரு பண்டைக்காலத்து ஸ்தாபனம். இதன் நோக்கம் ஜனங்களுடைய சுகாதாரம், பொருளாதாரம், நன்னடத்தை, தெய்வபக்தி இவைகளின் முன்னேற்றமேயாம். இது, மானிடப்பிறவியின் முக்கிய கருத்தாகிய நல்ல ஆரோக்கியம், சுகம், தீர்க்காயுள், கடைசியில் மோக்ஷபதவி இவற்றை அளிக்கக்கூடியது. புராதன ஹிந்துக்கள் தங்கள் வழக்கப்படி, இதற்கு 'மதசம்பந்தம்' ஏற்படுத்தினர். ஏனெனில், அறிவீனர்கள் இக்கொள்கைகளின் காரணங்களைக் குறித்து விசாரியாமல் அவைகளுக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடக்கவேண்டுமென்பதே அவர்களுடைய எண்ணம். அவ்வாறு கேள்விகள் கேட்பதனால் வித்தியாஸங்கள் உண்டாகி, இவற்றை அசட்டை செய்து, அதனால் ஜனசமூகம் ஒருமைப்படாமல் பிரிந்துபோக நேரிடக்கூடும். இந்த ஜாதிக் கோட்பாடு இந்தியாவில் மட்டும் உண்டானதன்று; ஹிந்துக்களின் மூளையில் மட்டும் உற்பத்தியானதன்று. இதர பூர்வீக தேசங்களில்கூட, இந்த ஜாதிக் கோட்பாடு உண்டு. அது இந்தியதேசத்தைப் பார்த்துச் செய்யப்பட்டதா? அல்லது அத்தேசங்களிலேயே உற்பத்தியானதா என்பதைக்குறித்துத் தீர்மானமாய்ச் சொல்ல முடியாது. அந்தந்த தேசங்களில் அதற்கு வெவ்வேறு பெயர்கள் உண்டு. யூதர்களின் ஜாதிக்கோட்பாட்டிற்கு, ஸிடாகா என்று பெயர். கிரேக்கர்களின் கோட்பாட்டிற்கு, 'டைக்' என்று பெயர். ரோமர்களது, 'பாஸ்' என்றும், சீனர்களது, 'டே' என்றும் பெயர். தற்காலத்திலும் பூலோகத்தில் உள்ள ஜனசமூகம் நான்கு பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவையாவன: (1) தொழிலாளர் வகுப்பு; (2) மத்திய வகுப்பினர்; (3) உயர்ந்த வகுப்பினர்: சர்க்கார் உத்தியோகஸ்தர்கள் இவ்வகுப்பில் சேர்ந்தவர்; (4) வியாபாரிகள். ஸோவியட் ருஷியாவில், சர்க்காரால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட நான்கு வகுப்புக்கள் உண்டு. அவையாவன: புத்தியைக்

கொண்டு வேலைசெய்கிறவர்கள், ராணுவ வீரர்கள், குடியானவர்கள், கைத்தொழில் செய்வோர். இவை, இந்துஜன சமூகத்திலுள்ள பிராம்மணர், க்ஷத்திரியர், வைசியர், சூத்திரர் என்னும் நான்கு வருணத்தார்களை ஒத்திருப்பது விந்தையே! இந்தியாவில் மொகலாய அரசாக்ஷியில்கூட, ஜனசமூகத்தின் நான்கு பிரிவுகளை அங்கீகரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. மிக்க பிரக்கியாதி பெற்ற அபுல் பாஜல் என்பவர், 'ஐனி அக்பரில்' பின் வருமாறு எழுதியிருக்கிறார் :—

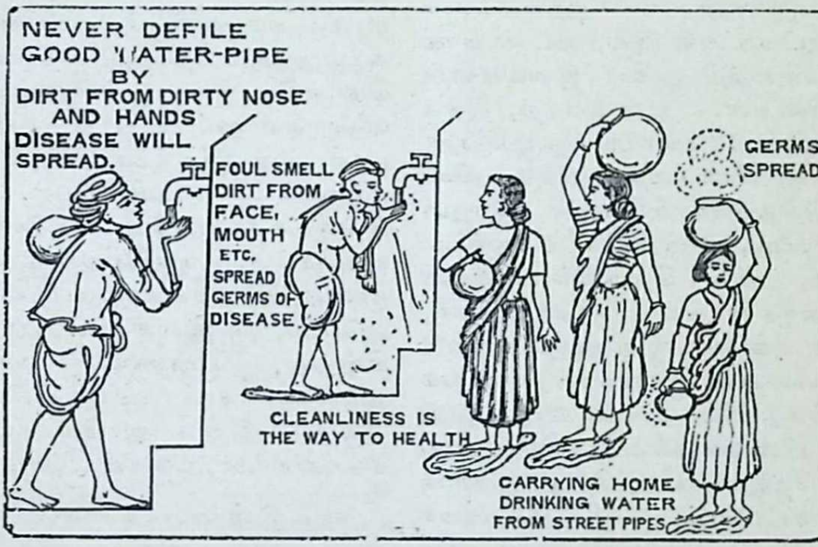
"ஒற்றுமை என்கிற ஒரு கிரணத்தால் வெப்பம் உண்டாகி, பொது ஜனங்கள் ஒரே சமூகமாகக் கூடிவிட்டனர். ஆனது பற்றி, பூலோகத்திலுள்ள ஜனங்கள் நான்கு பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்படலாம். அவையாவன : (1) யுத்த வீரர்கள்-இராஜாங்க விஷயத்தில் இவர்களை அக்னி அம்சமாகச்சொல்லலாம். தக்க யோசனையுடன் செலுத்தப்பட்ட அவர்களுடைய நெருப்பானது குழப்பம், சண்டை என்கிற செத்தையையும் குப்பையையும் கொளுத்தி, கலக்கமுள்ள இந்த பூலோகத்தில் 'அமைதி' என்கிற விளக்கை ஏற்றிவைக்கும். (2) கைத்தொழில் செய்வோரும், வியாபாரிகளும்-இவர்கள் வாயு வாம்சம். இவர்களுடைய உழைப்பினாலும், சுற்றுப்பிரயாணங்களினாலும் பகவானுடைய நன்கொடைகள் உலகமெங்கும் பரவுவதுடன், திருப்தி என்று சொல்லப்பட்ட காற்றானது, 'ஜீவன்' என்கிற ரோஜாச்செடியை வளரச்செய்யும். (3) படித்தவர்கள்-அதாவது, தத்துவ சாஸ்திரி, வைத்திய சாஸ்திரி, கணிதநிபுணன், இரேகா கணிதத்தில் வல்லவன், வான சாஸ்திரி இவர்கள் ஜலத்தை ஒத்தவர்கள். அவர்களுடைய பேனாவிலிருந்தும், ஞானத்திலிருந்தும் பூலோகத்திலுள்ள வறட்சியின் மத்தியில் ஒரு நதி தோன்றி, 'சிருஷ்டி' என்கிற ஒரு தோட்டத்தில் பாய்ந்து, அதைப் பச்சென்று கிளைக்கச் செய்யும். (4) குடியானவர்களும், தொழிலாளிகளும்-இவர்கள் பிருதிவிக்குச் சமானம். அவர்களுடைய முயற்சியினாலே 'ஜீவன்' என்கிற தானியங்கள் முற்றி, அவர்களுடைய தொழிலினால் பலமும் சுகமும் பெருகுகின்றன. ஆனது பற்றி, ராஜாவானவர் அவரவர்களை அவரவர்கள் ஸ்தானத்தில் வைத்து, மற்றவர்களுடைய சாமர்த்தியத்தை மதித்து, தன்னுடைய சாமர்த்தியத்தையும் சேர்த்து, பூலோகமே க்ஷேமமாயிருக்கும்படிச் செய்யவேண்டும். இது அவர் கடமை. மேற்சொல்லிய நான்கு வருணத்தாராலும் இராஜாங்கம் நிலைதவறாமல் நிற்கும்". மேற்சொல்லிய பிரிவுகள், முறையே ஹிந்துஜன சமூகத்திலுள்ள க்ஷத்திரியர், வைசியர், பிராம்மணர், சூத்திரர் ஆகிய பிரிவுகளை ஒக்கும்.

மேற்சொல்லிய விவரணம் அழகாயிருந்தபோதிலும், பாலக்காடு, கவர்ன்மெண்டு விக்டோரியா காலேஜ் யூனியனின் ஆதீனத்தின்கீழ், "இந்தியா அண்டு தி பண்டமெண்டல் ஸோஷியல் ரிலேஷன்ஸ்" என்னும் விஷயமாக டாக்டர் எச். குல்கிரஸ், எச். மீஸ், எம்.ஏ., பி.எச்.டி. என்பவர் செய்த அற்புதமான பிரசங்கம் இன்னும் அழகாயிருக்கிறது. இந்தப்பிரசங்கம் "தி ஸ்காலர்" என்னும் பத்திரிகையில் பிரசுரம் செய்யப்பட்டிருக்கிறது. இதில் கண்ட விஷயங்கள் அதிலிருந்து எடுக்கப்பட்டதால், அதற்கு நாம் கடமைப்பட்டுள்ளோம். டாக்டர் ஜி. எச். மீஸ் சொல்வதாவது :—

"இந்தப் பொதுஜன சமூகத்தை மானிட தேகத்திற்கு ஒப்பிடலாம். ஒவ்வொரு வகுப்பும் ஒவ்வொரு உறுப்பு அல்லது தேகத்தின் அங்கத்திற்குச் சமானம். ஒவ்வொரு நபரையும், அந்த உறுப்பிலுள்ள ஒரு ஸெல்லுக்கு ஒப்பிடலாம். ஒவ்வொரு ஸெல்லும் அதனதன் தொழிலைச்செய்து முழு தேகத்தின் க்ஷேமத்திற்கு உதவி செய்கிறது. ஒரு ஸெல்லானது வியாதிப்பட்டால், தேகத்தில் ஒரு கட்டி கிளம்புகிறது. அது அந்த அந்த உறுப்புக்கும், அந்தந்த நபருக்கும் நோயைக் கொடுக்கிறது. ஒரு உறுப்பானது மற்ற உறுப்புக்களுடன் சம்பந்தப்படாமல் முழு தேகத்தின் க்ஷேமத்தை மறந்து தன்னுடைய நலத்திற்கே பாடுபடுவதா

னால், அதுவே பிளவை நோயாக மாறி, உயிருக்கே ஆபத்தை விளைவிக்கிறது. பூலோகசாஸ்திரத்தில் வெவ்வேறு காலங்களில் சில நபர்கள், பிளவை ரோகத்திற்குச் சமானமாய், ஞானம் இடைவிடாமல் பரவுவதற்கு இடைஞ்சலாய் நிற்கின்றனர். மற்ற வகுப்புக்களை எழ்மையாக்கி, சுயநலத்திற்காகப் பாடுபடும் ராஜாக்களானாலுஞ்சரி, தொழிலாளிகளானாலுஞ் சரி இருவர் செய்வதும் பிசகே. சுகமானதும் சரியானதுமான ஜனசமூகத்தில் நான்குவருணத்தாரும் ஒத்துழைத்து அவரவர்கள் தாங்கள் செலுத்தவேண்டிய ஒன்று வித்தியாஸம் இருக்கும். மானிடர்கள் சரிசமானமான நிலையில் இருப்பதென்பது அசாத்தியம். எப்படி தேகத்தின் ஒவ்வொரு உறுப்பும், வயிறு ஆகமாட்டாதோ, அல்லது எப்படி ஒவ்வொரு உறுப்பும் மூளையாகமாட்டாதோ அவ்வாறே ஒரு வர்ணத்தார் மற்றொரு வர்ணத்தார் ஆகமாட்டார்கள்".

இப்போது இந்தியாவின் ஜாதிக்கோட்பாட்டில் மனு ஒவ்வொரு வருணத்தாருக்கும் சில குறிப்பிட்ட கடமைகளை விதித்திருக்கிறார். அவையாவன :



நல்ல சுத்தமான குழாய் ஜலத்தை அசுத்தப்படுத்தாதே.

உரிமையைச் செலுத்தவேண்டும். ஒருவன் தன் கால் கட்டை விரலைக்கொண்டு ஒரு சங்கதியைக்குறித்து நினைக்க முடியாது, தன் புஜங்களைக்கொண்டு ஒரு விஷயத்தைக்குறித்துப் பேச முடியாது".

பொதுஜன சமூகத்தில் நான்கு வர்ணங்களின் வம்ச பரம்பரை எப்போதும் உண்டு. பொதுஜன சமூகங்களில் சம்பந்தப்பட்ட வர்ணங்களை யோசித்துப் பார்க்கும்போது தேகத்தைப் பாாத்தால் எப்படியோ, அப்படியே நேரான ஒரு தோற்றம் உண்டாகும். அதாவது, பொதுஜன சமூகங்களில், தேகத்தின் உறுப்புக்களைப்போலவே, ஒன்றுக்கு

(1) பிராம்மணர்களுக்கு, வித்தையைக் கற்பித்தல், படித்தல், ஹோமம் முதலிய சடங்குகள் செய்தல், மற்றவர்களுக்குச் செய்வித்தல், தானம் கொடுத்தல், தானம் வாங்கல்.—மனு. பிரசங்கம், 1-88.

(2) ஜனங்களை ரக்ஷித்தல், தானம் கொடுத்தல், சடங்குகள் செய்தல், வித்தை கற்றல், இந்திரியங்களால் உண்டாகும் ஆசையை அடக்குதல், இவை சுருக்கமாய் க்ஷத்திரியனுக்கு விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது.—மனு. பிரசங்கம், 1-89.

(3) ஆடு மாடுகளைப் பாதுகாத்தல், தானம் கொடுத்தல், சடங்குகள் செய்தல்,

வித்தை கற்றல், வியாபாரம், வட்டி, விவசாயம் ஆகிய இவைகள் வைசியனுடைய தொழில்.—மனு. பிரசங்கம், 1-90.

(4) சூத்திரனுக்கு ஒரே ஒரு தொழிலைப் பகவான் கட்டளையிட்டிருக்கிருர். அதாவது, மனம் கோணுமல் மேற்சொல்லிய வகுப்பினருக்குத் தொண்டுசெய்தல்.—மனு. பிரசங்கம், 1-91.

பண்டைக்காலத்தவரோ, நவீன காலத்தவரோ பூலோகத்திலுள்ள மற்ற எல்லா தேசத்தாரின் ஜாதிக்கோட்பாடுகள், நன்னடத்தை, பொருள் இவ்விரு விஷயங்களையே குறிக்கின்றன. ஹிந்துக்களுடைய கோட்பாட்டில் இவற்றுடன் சுகாதாரம், ஜீவன்முக்தி ஆகிய இவைகளும் கலந்திருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, இந்த ஜாதிக்கோட்பாடு சகலமும் தழுவியது. உதாரணமாக, பிணத்தை ஒழிக்கும் விஷயத்தை எடுத்துக்கொள்வோம். இந்துக்களின் விதிப்படி, இறந்தவரின் பந்துக்கள் மட்டுமன்றி, அந்தத் தெருவில் வசிக்கும் யாவரும் எந்த ஜாதியாயிருந்தாலுஞ்சரி, பிணத்தைச் சுடுகாட்டிற்குக் கொண்டு போகும் வரையில் ஆகாரமாவது, பானமாவது எடுத்துக்கொள்ளக்கூடாது. இது ஜடுதியில் பிணத்தைக் கொண்டுபோவதற்கு ஒரு ஹேதுவாயிருக்கிறது. இதற்கு முன் எந்த சட்டமும், முனிசிபாலிடியார் மேற்பார்வையும், தண்டனைகளும் நிற்காது. இந்த சிநேகிதர்களும், பந்துக்களும் ஸ்நானம் செய்த பிறகுதான் சமையல் செய்து சாப்பிடவேண்டும். ஏனெனில், நோயாளி இறந்துபோவதற்குமுன் அவர்கள் அவரைப் பார்க்க அந்த வீட்டிற்குப் போயிருக்கலாம். அதனுல் அவர்களுக்குத் தொத்து சப்பந்தம் நேரிட்டிருக்கலாம். ஜாதிக்கோட்பாட்டின் முக்கிய நோக்கம் தேக சுத்தம். இது கிருமி சாஸ்திரப்படி சுகாதார சுத்தம். ஹிந்துக்களுடைய ஜாதிக் கோட்பாட்டில், வியாதியஸ்தர்களை ஒதுக்கி வைத்தலும், ஆரோக்கியமுள்ளவர்களை அப்புறப்படுத்தி வைத்தலும் அடிப்படையான கொள்கைகள். 1928ம் வருஷத்தில், லண்டன் ஹெல்த் என்னும் பத்திரிகையில் பின் வருமாறு எழுதப்பட்டிருந்தது :—“முற்காலத்தில் மனு ஏற்படுத்திய சுகாதார முறைகளைப்போல், ஜன சமூகமாவது, ஒவ்வொரு நபராவது அனுசரிக்கவேண்டிய சுகாதார முறைகளை தற்காலத்திய சுகாதார நிபுணர்கள் விதிப்பது கடினமென்றே சொல்லவேண்டும். உதாரணமாக, நகங்களினுல் மண்ணைக் கிள்ளக்கூடாது என்கிற ஒரு விதியை எடுத்துக்கொள்வோம். ஆன்கிலோஸ்டோமியாஸிஸ் என்னும் வியாதி விஸ்தாரமாய்ப் பரவியுள்ள இந்ததேசத்தில், இந்த விதிக்கு நியாயம் ஏற்படவில்லையா? ஜலத்தின் சுத்தத்தைக்குறித்து அநேக விதிகள் விதிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஜலத்தின் மூலமாய் பரவக்கூடிய வியாதிகளைத் தடுப்பதற்கு இவை உபயோகமாகவிருக்கின்றன. மோஸஸின் சுகாதாரத்தை அடிக்கடி நாம் புகழ்ந்து பேசியிருக்கிருேம். இந்த ஜாதிக்கோட்பாட்டின் சுகாதாரமோ, அதைவிட தாழ்ந்ததன்று”.

நாம் இன்னும் அநேக உதாரணங்களை எடுத்துக்காட்டலாம். ஆனுல், அவற்றிற்கு இங்கு இடமில்லை. இந்த ஜாதிக்கோட்பாடானது ஒருவருக்கொருவர் தொண்டு செய்வதற்காக ஏற்பட்ட ஒரு வழி என்றும், அதனுல் யாவரும் ஆரோக்கியமாகவும், சுகமாகவும், சந்துஷ்டியாகவும், சமாதானமாகவும் வாழலாம் என்றும் ஜனங்கள் நினைக்கும்பக்ஷத்தில், அதன் மேலுள்ள ஒரு துவேஷம் ஒழிந்து, அதுவே நன்மைக்குக் காரணமாகும்.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை

டாக்டர் எல். சேஷாத்திரிநாதன், எம்.பி., பி.எஸ்.

கோயம்பத்தூர்.

பொது ஆரோக்கியத்தின் விஷயமாக தெளிவான நோக்கங்களை அடையும் பொருட்டு, நமக்கு நன்றாய்த் தெரிந்ததும், ஆனால், அடிக்கடி கவனியாமல் விட்டுவிட்டதுமான இரண்டு விஷயங்களை நாம் அறியவேண்டியதவசியம். முதலாவது, மனிதனுடைய புத்தியும், நடத்தையும் எவ்வளவு அபிவிருத்தியடைந்த போதிலும், அவன் முக்கியமாய் சில சுற்றுப்புறங்களுக்கும் நிலைமைகளுக்கும் ஆரம்பத்தில் ஒருமைப்பட்ட ஒரு ஜெந்து ஆவான். மற்றொன்று, நாகரீகத்தின் பலனாக, அந்த சுற்றுப்புறங்களும் நிலைமைகளும் சில மாறுதல்கள் அடைவதற்கு ஆவசியகம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஆனது பற்றி, நாம் யோசிக்கவேண்டிய கேள்வி யாதெனில், அவன் "ஜெந்துக்குணங்கள்" அதாவது, அவனுடைய தேகத்தொழில் சம்பந்தமான நடத்தை சீரழிந்துபோகாமல் இருக்கும்படி எவ்வாறு இந்த மாறுதல்களைச் செய்யலாம்?

ஆதியில், மனிதன் அரைவாசி அம்மணமான ஜெந்து. அவன் வேட்டையாடியும் நிலத்தை உழுதும் தன் ஆகாரத்தைத் தேடிக்கொண்டிருந்தான். ஆரம்பத்தில் இந்நிலைமைகளுக்கு அவன் ஒற்றுமைப்பட்டிருந்தான். காலம் செல்லச்செல்ல, அவனுக்கு நாகரீகம் அதிகமாயிற்று. அதாவது, அதிகமாக உடைகளைத் தரிக்கலானான்; வீடுகளிலும் கூட்டம் கூட்டமாகவும் வசிக்கலானான்; தன்னுடைய ஆகாரத்தை வெயர்வை வடிய உழைத்து சம்பாதிப்பதை விட்டு, தன் மூளையை உபயோகித்து அதன் மூலமாய்ச் சம்பாதிக்க ஆரம்பித்தான். அவன் வாழ்வு இவ்வாறு மாறுதலடையவே, அதற்குத் தக்கபடி, அவன் பழக்க வழக்கங்களும் மாறுதலடைந்தன.

வாஸ்தவத்தில் சில மாறுதல்கள் உண்டாயிருக்கின்றன. ஆனால், அவை ஆரோக்கியத்திற்கு அனுகுணமான மாறுதல்கள் அன்று. அவற்றால் ஏதோ சுகம் உண்டென்றும், அவை நாஜூக்கானவை என்றும் ஒரு தப்பபிப்பிராயத்தால் அவை ஏற்பட்டவை. மனிதன் உழைப்பதற்கென்றே சிருஷ்டிக்கப்பட்ட ஒரு ஜெந்து. தேகாரோக்கியமானது தேகத்திலுள்ள ஒவ்வொரு ஸெல்லும் சரிவரத் தன் தொழிலைச் செய்வதைப் பொருந்தி நிற்கும். ஒரு பாகத்திற்கு இது எவ்வாறு நிஜமோ, அவ்வாறே முழுதிற்கும் நிஜமாகும். வேலை செய்யாத மனிதன் ஒருபோதும் ஆரோக்கியமுள்ளவனாக இருக்க மாட்டான். குறைந்தது வெகுகாலம் மட்டும் ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியாது. சாதாரண மனிதனுக்கு தனது சக்தியை வெளிச்செலுத்த சில தொழில்கள் வேண்டும். அவை இராவிடில், கெட்ட வழிகளில் அதைச் செலுத்தும்படி நேரிடும். குடிகாரர்கள், சதா தூக்கித்துக்கொண்டிருப்பவர்கள், உன்மத்தம் பிடித்தவர்கள் ஆகிய இவர்கள் யாதொரு வேலையும் செய்யாமலிருக்கும் ஜனங்கள்.

ஆனதுபற்றி, ஆரோக்கியமாகவிருப்பதற்கு மனிதன் உழைக்கவேண்டும். ஒருவனுக்குச் சரியான வரும்படி கிடைக்காவிட்டால், அவனை வேலை செய்யும்படி கட்டாயப்படுத்துவது சுலபமான காரியமல்ல. தேகத்திற்கும் மனதிற்கும் போதுமான தொழில் வேண்டும். இரண்டையும் புத்திசாலித்தனமாய்க் கலந்துசெய்தால், தேகம், மனம் இரண்டும் ஆரோக்கியமாகவிருக்கும். ஒருவனுடைய தொழிலிலோ, உத்தியோகத்திலோ சாவகாஸம் அதிகமாக இருக்கும்பக்ஷத்தில், அவன் தனக்குப் பிரியமான ஒரு வேலையைத் தெரிந்துகொண்டு, அதை ஓய்வுநேரத்தில் செய்யும்பக்ஷத்தில் அது தன் தேகத்திற்கு ஒரு வியாயாமமாக இருப்பதுமன்றி, தன் மனதிற்கும் ஓய்வு கொடுக்கும்.

இயற்கையில் மனிதன் ஒரு அம்மணமான ஜெந்துவா, இல்லையா? என்பது ஒரு விவாதமான விஷயம். உடையை நாம் இப்போது தரிக்கிறோம். அது காயமாய் நம்மிடம் நின்றுவிட்டது. மிகைபடச்சொல்லல் என்னும் குற்றத்திற்குப் பயப்படாமல் நாம் எல்லோரும் இப்போது அதிக உடை தரிக்கிறோம் என்று ஒருவன் உறுதியாய்ச் சொல்லலாம். இந்த உடையினாலே சர்மத்தின் தொழில்கள் எவ்வாறு பாதைப்படுகின்றன என்பதை இப்போது யோசிப்போம். சர்மமானது குளிருக்குச்சுருங்குகிறதென்றும், வெப்பத்திற்கு விரிகிறதென்றும்



இந்தியருக்குத் தகுந்த உடையும், தகாத உடையும்.

யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். இந்த சக்தியானது மற்ற ஜீவிய சக்திகளைப் போலவே, நிலைத்திருப்பதற்குச் சரியான வியாயாமத்தைப் பொருந்தி நிற்கிறது. மற்றவைகளைப்போல், இங்கும் அதைச் சரியாய் உபயோகிப்பதனால் தொழில் அதிகமாகிறது. அது நோய்ப்பட்டால், அதன் தொழில் போய்விடுகிறது. தப்பு வழியில் உபயோகித்தால் வியாதி உண்டாகிறது. ஆனதுபற்றி, சர்மத்தின் சரியான தொழிலுக்கு இடைஞ்சல் இல்லாமலும், அது சரியான வியாயாமம் செய்வதற்குப் போதுமான வசதிகள் கொடுக்கும்பொருட்டும் நாம் உடுக்கும் உடையை ஒழுங்குபடுத்த வேண்டுமென்று நமக்குத் தெரிகிறது.

ஆரோக்கியமுள்ள மனிதனுக்குப் போதுமான உடை யாதெனில், அது உஷ்ணக்கிரக மாறுதல்களினின்றும் தேகத்தைப் பாதுகாப்பதற்குப் போதுமானதாயிருப்பதுமன்றி, இரத்த ஓட்டம் சரிசமானமாக இருக்கும்படியாயும் செய்வதேயாம். அதாவது, ஒரு ஆரோக்கியமுள்ள மனிதனுக்கு உஷ்ணக்கிரத்தின் மாறுதல்களினின்றும் ஒருவனைக் காப்பாற்றுவதற்கு எவ்வளவு வேண்டுமோ, அவ்வளவே அவனுக்குப் போதுமான உடையாகும். வெப்பம் மிகுதியாயுள்ள இந்நாட்டில் நாம் எல்லோரும் அளவுக்கு மிஞ்சி உடை தரிக்கிறோம். அதிக உடை தரிக்கக்கூடாது என்பதைப்பற்றியவாதங்கள் குழந்தைகள் விஷயத்தில் மிகவும் முக்கியமானவை. குழந்தைகளுக்கு அதிக உடை போட்டால், அது அவைகள் ஆரோக்கியமாக வளருவதைத் தடுக்கும். ஏனெனில், அது சூரியகிரணங்களை மேலே படவொட்டாமல் தடுக்கின்றது. இந்த விதியை நாம் அனுசரிக்கும் பக்ஷத்தில் இப்போதகுழந்தைகளுக்குக்காணும் கணநோய் என்னும் கொடிய வியாதி அவ்வளவு அதிகமாக இராது. உடை எவ்வளவு தேவை என்பதைச் சொன்னோம். இப்போது எம்மாதிரியான உடையைத் தரிக்கவேண்டுமென்பதை நாம் சொல்லுவோம். இது அவரவர்களுடைய பிரியத்தையும் பொருளாதாரத்தையும் பொருந்தியது. தென் இந்தியாவில் சீதோஷ்ணஸ்திதி சரிசமானமாயிருப்பதுபற்றி, நமக்குக் கம்பளம் தேவையில்லை. நமக்குப் பட்டும் பருத்தியும்தாம் ஏற்றவை. அவை சர்மதிற்குத் தாராளமாய் காற்றோட்டத்தை வரவிடுகின்றன. இடுப்பு, மார்பு, கழுத்து இவ்விடங்களில் உடையை இறுக்கிக் கட்டுவதைத் தவிர்க்கவேண்டும். அப்படி செய்வதால், ஜீவாதாரமான உறுப்புக்களை நாம் இறுக்கிவிடுகிறோம்.

இப்போது, ஸ்நானம் செய்யவேண்டிய காரியத்தைக் குறித்து கொஞ்சம்

சொல்வோம். இது அவசியம் என்பதை யாவரும் ஒத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். தினம் ஒருதரமாவது ஸ்நானம் செய்வது நலம். தென் இந்தியாவின் சீதோஷ்ண ஸ்திதிக்கு, ஆரோக்கியமாய் வாழ்வதற்கு குளிர்ந்த நீர் ஸ்நானம் நல்லது; சிக்கனமானது.

ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு, சுத்தமான காற்றும் அதுவும் நிரம்ப இருப்பதும் அவசியம். கெட்ட அசுத்தமான காற்றை சுவாஸிப்பதால் நேரிடும் வியாதிகள் அநேகம். நாம் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு சுத்தமான காற்றை சுவாஸிக்கிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு நம்மைச் சுற்றிலுமுள்ள நோயைக்கொண்டு செல்லும் கிருமிகள் நம்மைத் தாக்குவதை எதிர்ப்பதற்கு நமக்குச் சக்தி இருக்கும். குழந்தைப் பருவமுதற்கொண்டே தாழ்வாரங்களிலாவது அல்லது நன்றாய் திறந்து வைக்கப்பட்ட ஜன்னல்களும் காற்றுவாரிகளுமுள்ள அறைகளிலாவது அவைகளைப் படுத்துறங்கும்படி செய்யவேண்டும். ஜன்னல்களைத் திறந்துவைப்பதினால் ஜலதோஷமுண்டாகும் என்னும் ஒரு முட்டாள்தனமான கொள்கையை விட்டொழிக்க வேண்டும். மற்றப்படி புத்திசாலிகளாயும் நியாயத்திற்குக் கட்டுப்பட்டவர்களாயுமுள்ள ஜனங்கள்கூட, திறந்து வைக்கப்பட்ட ஜன்னல்களின் அடியில் உட்காருவது அபாயகரமானதென்று நினைக்கிறார்கள். எனெனில், அதனால் அசுகம் இல்லாவிட்டாலும், அபாயத்தை விளைவிக்கும்; ஜலதோஷம் உண்டாகும். இந்தக் கொள்கைக்கு யாதொரு நியாயமும் காணோம். இப்போது சுகமான காற்றோட்டத்திற்கும், விஷத்தன்மையுள்ள தங்கியிருக்கும் காற்றுக்கும் உள்ள வித்தியாஸத்தைக் கண்டறிய வேண்டும். உதாரணமாக, க்ஷய ரோகத்திற்கும், இன்னும் மற்ற நுரையீரல் வியாதிகளுக்கும் இப்போது செய்யும் வெளிக்காற்றுச் சிகிச்சையை எடுத்துக்கொள்வோம். அனுபோகத்தில் காற்றுவாடைகள் கெடுதலற்றவை என்று இப்போது நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்த வெளிக்காற்றுச் சிகிச்சையின் வெற்றியே, குளிர்காற்றுக்கொள்கை பிசகானதென்று நிரூபிக்கிறது. இந்தக் குளிர் காற்றுக் கொள்கையில் ஏதாகிலும் உண்மையிருக்கும்பக்ஷத்தில், முன்னமே மெலிந்துபோயுள்ள இந்த க்ஷயரோகிகள், வெளிக்காற்றில் விட்டவுடனே எலிகள் போல் இறந்துகிடக்க வேண்டும். அவர்கள் பிழைத்திருப்பதுமன்றி, அவர்களுடைய பலமும் எடையும் அதிகரித்து, நோயும் தடைப்பட்டு நிற்கிறது. ஆனது பற்றி, திறந்த கதவுகள், ஜன்னல்கள், திறந்தவெளிகள் இவற்றின் மூலமாய் பகவானால் நமக்குக் கிடைத்த நல்ல காற்றை நாம் உபயோகிப்போமாக.

சூரியவெளிச்சத்தின் குணத்தையும் ஆவசியகத்தையும் குறித்து மேலே சொல்லியிருக்கிறோம். நமது தேசத்தில் போதுமான சூரியவெளிச்சம் இருக்கிறது. அதை நமது அனுகூலத்திற்காக உபயோகிக்கிறோமா என்பது கேள்வி? நாம் இருட்டான, காற்றோட்டமில்லாத அறைகளில் வசிக்கிறோம். அதுவும் போதாமல் திறந்துவைக்கப்பட்ட சர்மத்தின்மேல் சூரியவெளிச்சம்பட்டால் எவ்வளவு அனுகூலம் என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளாமல் அதிகமாக உடைதரித்துக்கொள்கிறோம்.

எந்த ஜெந்துவிற்கும் பசி என்பது ஆரம்பத்திலேயே உண்டான ஒரு உணர்ச்சி. இது விஷயத்தில் மனிதனுக்கும் ஒரு கிருமிக்கும் வித்தியாஸம் என்பதே கிடையாது. இதனால் நாம் ஆகார விஷயத்தைக்குறித்து யோசிக்க நேரிடுகிறது. தேகத்திலுள்ள ஸெல்லுகள் தேய்ந்துபோனால் அதை வலுப்படுத்தவும் வளர்ச்சியை விருத்தி பண்ணவும் நானாவித தொத்துவியாதிகளிலிருந்தும் தேகத்தைப் பாதுகாக்கவும் நாம் ஆகாரம் எடுத்துக்கொள்கிறோம். தகாத ஆகாரத்தை உண்டால், நமது சக்தி குறைந்துபோய், வியாதிக்கு இரையாகும்படி நேரிடும். இந்த வியாஸத்தில் சரியானதும் சரிசமானமானதுமான ஆகாரம் எது என்பதை விவரித்துச் சொல்ல முடியாது. ஆனால் நமது தேசம் விருத்தியடைய வேண்டுமானாலும், நமக்குப் பின்

வரும் சந்ததியார்கள் நம்மைக்காட்டிலும் பலசாலிகளாயிருக்க வேண்டுமானாலும் ஆகாரச் சீர்திருத்தம் வேண்டும். நமது ஆகாரத்தில் முக்கியமான குறை ஜீவஸத்துப் பொருள்களே. இவை ஒத்தாசையான ஆகாரப்பதார்த்தங்கள். இவைகள் தேகவளர்ச்சிக்கும், தொத்துவியாதிகள் அணுகாமல் இருப்பதற்கும் உதவியாயிருக்கின்றன. முற்காலத்தில் மனிதன் சமைக்காத இயற்கைப்பொருள்களையே உண்டு வாழ்ந்துவந்தான். ஆனால் அபிவிருத்தி ஆக ஆக, சமைக்கக்கற்றுக் கொண்டான். சமைப்பது அவசியம் என்பதை நாம் ஒத்துக்கொள்வோம். சமையல் ஒரு வித்தை. அதை நாம் கற்கக் கற்க அது நம்மையே முழுகடித்துவிட்டது. அது இப்போது நாம் சொல்கிறபடி கேட்கும் ஊழியக்காரனன்று. அது நம்முடைய குரூரமான எஜமானனாகிவிட்டது. சமைத்த ஆகாரங்கள், சாராயங்கள், புகையிலை முதலியவற்றைப்போல நாஜூக்கானவை என்று சொன்னால் ஒரு சமயம் அது மிகைபடச் சொல்லியதாகும். நம்முடைய முக்கியமான ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் யாவையெனில், இயற்கையில் ஏராளமாய் நமக்குக் கிடைக்கக் கூடிய வஸ்துக்களாகிய பால், தயிர், மோர், நெய், பழங்கள், காய்கறிகள் இவைகளே. நமது ஆகாரக் கட்டடத்திற்கு அஸ்திவாரம் இவைகளே. இந்த மேடையின்மேல் ஆடு, பக்ஷிகள், மீன்கள் நமக்கு நாக்குக்கு ருசியான பதார்த்தங்கள் இவைகளை எரித்துக் கொளுத்திவிடலாம். சமைத்த ஆகாரத்தைக்காட்டிலும் ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் நிறைந்து நூதனமானதும் பச்சையானதுமான ஆகாரத்தையே நாம் உட்கொள்ளவேண்டும்.

சமைத்த ஆகாரம் உத்தீபனத்தை உண்டுபண்ணக்கூடியவை. ஆனால் இந்த உத்தீபனத்தினால் அதிகமாகச் சாப்பிடும்படி நேரிடுகிறது. சாப்பிடும்போது உண்டாகும் விருப்பம் சமைத்த ஆகாரங்களை உண்ணும்போதுதான் உண்டாகிறது. சமைக்காத ஆகாரத்தை நாம் அதிகமாக உண்ணமுடியாது. அதிகம் உண்ண வேண்டுமென்கிற எண்ணம் தேவையினால் உண்டானதேயொழிய ஆசையினால் உண்டானதல்ல. என்ன தேவை? ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் தேவை. நாம் சமைப்பதினால் ஜீவஸத்துப்பொருள்களை அழித்துவிடுகிறோம். ஜீவஸத்துப்பொருள்களின் அளவுகிடைப்பதற்காக, எப்படி வைக்கப்போரில் ஊசி விழுந்துவிட்டால் போர்முழுதையும் கிளறிப் பார்க்கிறோமோ, அப்படியே, ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் தேவையான அளவு கிடைக்கும் வரையில் நிரம்ப உண்ணுகிறோம். இது இயற்கை முறை.

நாம் எவ்வளவு ஜீரணம் செய்கிறோமோ அதனாலேயேயொழிய, நாம் உண்ணும் உணவினால் ஜீவிக்கிறதில்லை. அநேகர் தேகத்திற்கு எவ்வளவு தேவையோ அதற்கு மேற்கொண்டு ஜீரணம் செய்துகொண்டு அதனால் சோர்வையை உண்டு பண்ணிக்கொள்ளுகிறார்கள். நமது சதைகள், மனது இவைகளின் மூலமாய் செய்துகொள்வதைக்காட்டிலும் ஜீரணத்தின் மூலமாய் அதிக சீக்கிரத்தில் சோர்வையை வருவித்துக்கொள்ளலாம். அநேகர் இப்போது பிடிவாதமாய், அதிகமாகவே உண்டு வருகிறார்கள். இதுவே அவர்களுடைய தேகங்களில் நீடித்த விஷத்தன்மை உண்டாவதற்குக்காரணம். அதனால் சிக்கிரத்திலேயே கிழத்தனம் அடைகிறார்கள். மரணவிகிதம் அதிகமாயிருப்பதற்கும் இதுவே காரணம்.

நாம் ஒவ்வொருவரும் பழக்கவழக்கங்களில் கட்டுப்பட்டிருக்கிறோம். தேவையானபோதாவது, அவைகளை ஒழிக்க வேண்டும். ஆகாரச் சீர்திருத்தம் வரும்போது, சுவற்றில் முட்டிக்கொள்ள வேண்டியதுதான். நாம் தினசரி ஆகாரத்தில் ஏதாகிலும் மாறுதல் சொன்னால், வீட்டிலுள்ள ஸ்திரீகள் அதற்கு முட்டுக்கட்டைப் போட்டு விடுகிறார்கள். “வயிறு ரொம்ப உண்ணவேண்டியது” என்பதுதான் நமது ஸ்திரீகளுக்குத் தெரியும். ஆனதுபற்றி, ஸ்திரீகளுக்குப் போதனை வேண்டும். அவர்களுக்குப் புத்திக்கூர்மையை உண்டாக்கி, அவர்கள் வரும்

சந்ததியாரின் தாய்மார்களாக இருக்கும் போது, சீர்திருத்தங்களில், முக்கியமாய், ஆகாரச் சீர்திருத்தத்தில் வழி காட்டும்படிச் செய்யவேண்டும்.

அதிகமாக உண்பதின் பலன்களைப் போக்க, அடிக்கடி உபவாஸம் இருக்கும்படி மதாசாரமாகவே ஒரு பழக்கம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஆனால் நாம் உபவாஸ தினங்களில் என்ன செய்கிறோம். உபவாஸம் என்று சொல்லுகிறோமே யொழிய பல (பழ) ஆகாரத்தை எடுத்துக்கொள்வதைவிட்டு, பல (அநேகவித) ஆஹாரங்களை உண்கிறோம். ஒரு ஆகாரத்தைவிட்டு மற்றொருவித ஆகாரத்திற்கு மாறுவதற்கு உபவாஸந்தான் சரியான மார்க்கம். வாரத்திற்கொருமுறையாவது இரண்டு வாரங்களுக்கு ஒருமுறையாவது உபவாஸம் இருத்தல் நலம். உபவாஸம் எல்லா நோய்களுக்கும் கைகண்ட ஔஷதம்—லங்கணம் பரம ஔஷதம்—என்கிற ஒரு பழமொழி நம்மிடம் வழங்கவில்லையா?

காபி, தேயிலை இவைகளைக் குறித்துச் சொல்லாமல் இந்த வியாஸத்தை முடிக்க முடியாது. இவைகளை மிதமாய்க் குடித்தால் இவை இலேசான உத்தீபனங்கள் ஆகும். அதிகமாய்க்குடித்தாலோ விஷம். இவைகளை அடியோடு ஒழிக்க முடியாத பக்ஷத்தில், மிதமாய்க் குடிப்பதுதான் விதி.

இந்த வியாஸத்தை நன்றாய்ப்படித்து அதன்படி நடக்கும்பக்ஷத்தில், ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழலாம். அதுதான் தகுமான வாழ்வாகும். நமக்குப் பேர் தெரியாத ஒரு கிரந்தகர்த்தா சொல்லிய ஒரு பழமொழியைக்கொண்டு இதை முடிக்கிறோம்.

"நமது வாழ்வு சரியான வாழ்வா ?
அது நமது கவலையைப் பொருந்தியது".

பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளின் வைத்தியப் பரீக்ஷை

டாக்டர் பரமானந்த அஹூஜா, எம்.பி., பி.எஸ்.,
கராச்சி.

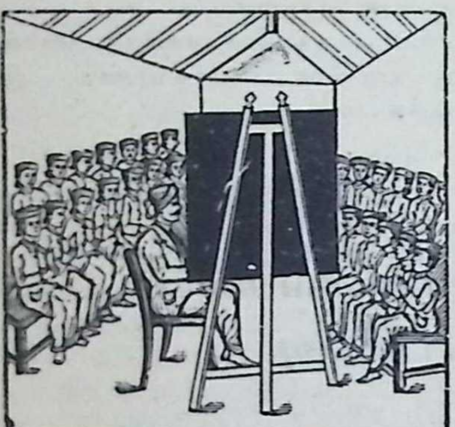
'இன்றைக்குக் குழந்தை, நாளைக்குத் தகப்பன்', இந்தப் பழமொழி அநேக விஷயங்களில் உண்மையே. நன்றாய் வளர்ந்த ஒரு மனிதனிடத்தில் காணப்படும் தேகக்குறைகளும், அரூபங்களும், தேகத்திலுள்ள நோய்களும், குழந்தைப் பருவத்திலேயே ஆரம்பமாகின்றன வென்று ஏற்படுகிறது. பெற்றோர்களாவது அல்லது பள்ளிக்கூடத்தில் உபாத்தியாயர்களாவது சரியான அக்கரை எடுத்துக் கொள்ளாததால், அப்போதே அக்குறைகளைக் கவனித்து தக்க சிகிச்சை செய்யாமல் விட்டுவிடப்படுகிறது. இந்தக் குறைகளுடனே அவன் மனிதனாக வளர்ந்து, பின்னர் ஜீவியகாலத்தில் கஷ்டங்களில் அடிபடும்போது, அவை முன்னுக்கு வருகின்றன.

குழந்தைப் பருவத்திலேயே விதை விதைக்கப்படுகிறது

'ஆரோக்கிய தீபிகை'யின் அக்டோபர் இதழில் 'தேசத்தின் போஷணை'யைக் குறித்து எழுதியிருந்த வியாஸத்தில், பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகள் அநேகரை வைத்தியப் பரீக்ஷைசெய்து பார்த்ததில், அவர்கள், போஷணைக் குறைவினாலும் அதனால் நேரிடும் கெடுதல்களினாலும் வருந்தினர் என்று சொல்லியிருக்கிறேன்.

இம்மாதிரியான மெலிந்த யுவர்கள், ஆரம்பத்திலேயே இந்த விசனகரமான சம்பவங்கள் மாற்றப்பட்டால் ஒழிய, மிக்க பலசாலிகளாக வளர முடியாது. இது குழந்தைப்பருவத்தில், வீட்டிலோ

பள்ளிக்கூடத்திலோ அவர்களுடன் சம்பந்தப்பட்டவர்களால்தான் முடியும். அவர்கள்தாம் அக்குழந்தைகளை வைத்தியப் பரிசைஷக்கு உட்படுத்தி அவர்களுக்குள்ள குற்றங்குறைகளைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். கணமாந்தம், பல்சொத்தைகள், எலும்பு வியாதிகள், நுரையீரல், கல்லீரல் வியாதிகள், கண் நோய்கள், கோளங்கள் முதலிய குழந்தைகளுக்கு நேரிடும் வியாதிகள், பின்னிட்டு அவர்களுக்கு பலஹீனத்தைக் கொடுக்குமாதலால், அவைகளைக் குழந்தைப் பருவத்திலேயே கண்டுபிடித்து, முளையிலேயே கிள்ளிப்போடுவது சுலபம்.



வெளிக்காற்றில் வைக்கப்படும் பள்ளிக்கூடம் தேகக்குறைவுள்ள குழந்தைகளுக்கு அனுகூலத்தை உண்டுபண்ணக்கூடியது.

பள்ளிக்கூடத்து வைத்தியர்கள் போதுமானதாய் இராமலிருப்பது விசனிக்கத்தக்கது

ப்ரைவேட்டோ, கவர்ன்மெண்டோ அல்லது முதல்தரமான லோகல் போர்டாரால் நிர்வாகிக்கப்பட்டதோ, இத்தகைய நன்றாய் ஸ்தாபிக்கப்பட்ட பள்ளிக்கூடங்களிலும்கூட, பள்ளிக்கூடத்து வைத்தியர்கள் கிடையா. சாதாரணமாய் 15,000 ஆண்பிள்ளைகளும் பெண்பிள்ளைகளும் படிக்கும்படியான பள்ளிக்கூடங்கள் உள்ள கராச்சி நகரிலும்கூட, மற்றப்படி செவ்வையாய் நிர்வாகம் செய்து வரும் அம்முனிஸிபாலிடியார் போதுமான பள்ளிக்கூடத்து வைத்தியர்களை நியமிக்கவில்லை. ஆரம்பக்கல்விச் சட்டப்படி, ஸ்கூல் போர்டார் தங்கள் ஆதீனத்தின்கீழ் இருக்கும் பிள்ளைகளுக்குச் செய்யும் வைத்தியப் பரிசைஷயைக் குறித்து ரிகார்டு வைக்கவேண்டும். ஆனால் இது விஷயத்தில் சரியான முயற்சிகள் எடுத்துக்கொள்ளப்படவில்லை. சில பள்ளிக்கூடங்களில் பெயருக்கு ஏதோ ஒரு பரிசைஷ செய்யப்படுகிறது. இந்த ஏற்பாட்டில், திர்க்கமான யோசனையுமில்லை; அதை நிறைவேற்றுதலும் விளையாட்டுச் சமாசாரமாகவிருக்கிறது. இம்மாதிரி அரைகுறையான ஏற்பாடுகளினால் யாதொரு பிரயோஜனமுமில்லை. பண விரயம்தான்.

மேலான பள்ளிக்கூடத்து வைத்தியத் தொண்டு தேவை

ஒழுங்கானதும், நன்றாய் ஸ்தாபிக்கப்பட்டதுமான மேலான வைத்தியத் தொண்டை, எல்லா முனிஸிபாலிடி, லோகல் போர்டு, ப்ரைவேட், கவர்ன்மெண்டு பள்ளிக்கூடங்களிலும் வித்தியா இலாகாதார் ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். இது உபாத்தியாயர்கள், பிள்ளைகள், இவர்கள் இருவருக்கும் நலத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது. 'ஒரு டன் சிகிச்சையைக்காட்டிலும், ஒரு அவுன்ஸ் தடைமுறை மேல்' என்னும் பழமொழிப்படி யாவரும் நடக்கவேண்டும்.

இந்தப் பள்ளிக்கூடத்து வைத்தியத் தொண்டில் முக்கியமான அம்சம் யாதெனில், வைத்திய அதிகாரிகள், கல்வி அதிகாரிகள், பெற்றோர், கார்டியன்கள் யாவரும் அடிக்கடி சந்தித்து, ஒத்துழைக்க வேண்டும். பிள்ளைகளிடமுள்ள குற்றம குறைகளையும், நோய்களையும் கண்டுபிடிப்பதில் தக்க முயற்சிகள் எடுத்துக்கொள்வதுடன், அதற்குத்தக்க வைத்தியச் சிகிச்சையோ, ரணவைத்தியச் சிகிச்சையோ செய்து அவைகளை நீக்கினால்தான் பிரயோசனம் உண்டு. பின்னிட்டு வரும் சந்ததியார் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு இதுதான் சரியான முறை. வைத்தியப் பரிசைஷயை அடிக்கடி செய்யவேண்டும்.

குறைந்தது வருஷத்திற்கு இருமுறையாவது செய்யவேண்டும். எந்தச் சந்தர்ப்பங்களிலும் உபாத்தியாயர்களை விட்டுவிடக்கூடாது. இந்த வைத்தியப்பரீக்ஷையில், ஆரோக்கியப் பிரசாரம், வீட்டுச் சுகாதாரம், தேகசுகாதாரம் இவைகளில் ஆரோக்கிய சம்பாஷணைகள் முதலியவற்றை தெளிவான நடையில், சார்டுகள படங்கள், பூதக்கண்ணாடிகள், ஸினிமா இவைகள் மூலமாய்க் காண்பித்து நடத்துவதும் சேர்ந்திருக்கவேண்டும். இவற்றிற்கு குழந்தைகளின் பெற்றோர்களையும் வரவழைக்கவேண்டும்.

மேலே சொல்லியபடி, ஒரு பள்ளிக்கூடத்திற்கு மேலான உபாத்தியாயர்கள் எவ்வாறு அவசியமோ, அவ்வாறே பள்ளிக்கூடத்து வைத்தியர்களும் அவசியம். இது விஷயத்தில் கவனத்தை முணுமுணுக்காமல் செலவழிக்க வேண்டும். அதனால் பிள்ளைகள் ஆரோக்கியமாய் வாழ்ந்து நன்றாய்ப்படிப்பதுடன், அவர்களிடம் பலமும், வீரியமும் இருக்கும்.

சர்மத்தின் சுகாதாரம்

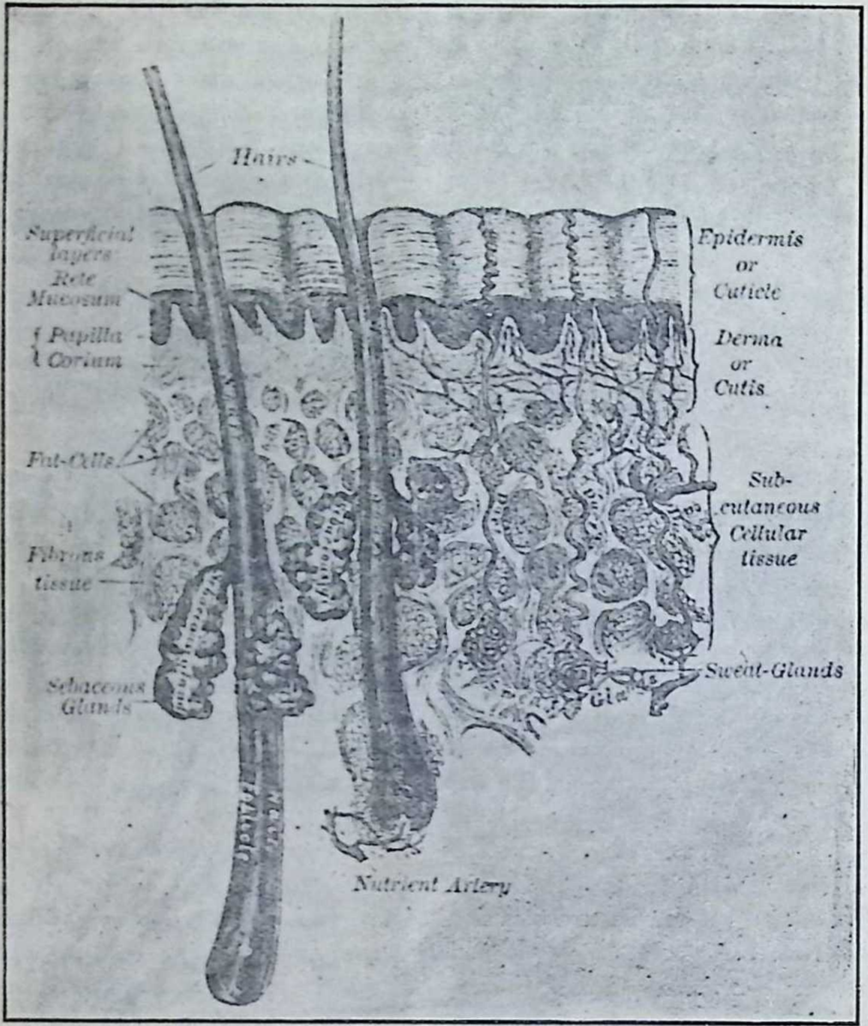
டாக்டர் எல். ஆர். பர்னண்டஜ்,

திருச்சினப்பள்ளி.

மானிடதேகத்தில் இரண்டு நுரையீரல்கள் உண்டென்பது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். ஆனால் தேகக்கூட்டை மூடிக்கொண்டிருக்கும்படியான சர்மம் என்பது மூன்றாவது நுரையீரல் என்கிற விஷயம் அநேகருக்குத் தெரியாது. கழிவிடைகளை வெளித் தள்ளும்படியான உறுப்புக்களில் சர்மம் முக்கியமானவைகளுள் ஒன்று. இரவும் பகலும் 24 மணி நேரமும் தேகமாகிற இயந்திரசாலையில் உண்டாகும்படியான விஷத்தன்மையுள்ள கழிவிடைகளை வெளிப்படுத்துவதே சர்மத்தின் முக்கிய தொழில். சர்மத்தின்மேலேயுள்ள கணக்கற்ற சிறிய துவாரங்களின் மூலமாய், வெயர்வையாகிய திரவங்களும் வாயு வஸ்துக்களும் ஒவ்வொரு மணிகாலமும் வெளித்தள்ளப் படுகின்றன. இந்த துர்க்கந்தமான வஸ்துக்கள் இரத்தத்தில் வெகுகாலம் கலந்திருக்கும்பக்ஷத்தில், அதனால் அநேகவித வியாதிகள் உண்டாகின்றன. ஆனது பற்றி, சர்மத்தின் தொழிலைக்குறித்து ஒவ்வொருவரும் அதிக அக்கரை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆதிகாலம் தொடங்கியே, சர்மத்தின் தொழில் சரிவர நடக்கவேண்டுமென்பதை யாவரும் அங்கீகரித்திருக்கிறார்கள். ரோமரும் கிரேக்கரும், ஸ்நானம், வியாயாமம், பிடித்துவிட்டுக்கொள்ளுதல் இவைகளைக் குறித்து அதிக கவனத்தைச் செலுத்தி வந்தனர். ஸ்வீடன் தேசத்தவரும் இத்தாலியரும் அதேமாதிரி கவனித்து வந்தனர். நமது புராதன இந்தியர்கள்கூட ஸ்நானம் முக்கியம் என்று கருதி, அதை தினசரி செய்யும் மதாசாரத்தில் ஒன்றாக இருக்கவேண்டுமென்று திட்டம் செய்தனர்.

சுகாதாரவிஷயமாய்ப் பார்க்கப்போனால், சர்மத்தை சுத்தம் செய்து சர்மத்தின் சந்துகளில் அடைப்பட்டுக்கிடக்கும் அழுக்குகளை அப்புறப்படுத்துவதே ஸ்நானத்தின் முக்கிய கருத்தாகும். ஆனால் ஸ்நானம் செய்து சர்மத்தை சுத்தம் செய்வதுடன் நின்றுவிடக்கூடாது. கழிவிடை வஸ்துக்கள் வெளியே வருவதற்கு சந்துக்களைத் திறந்துவைப்பது மட்டும் போதாது. அவைகளை வெளியேகொண்டு வருவதற்கு ஒரு கருவி வேண்டும். இந்தக் கருவிக்குத்தான் வியர்வை என்று பெயர். தேகத்திற்கு வியாயாமம்கொடுத்தால், அப்போது உண்டாகும் வெயர்வையானது தேகத்தின் மேல்பாகத்தைச்சுத்தம் செய்வதுமன்றி, இரத்தத்திலுள்ள கழிவிடைகளையும், ஆகாரத்தின்

கழிவிடைகளையும் கொண்டுபோவதால் உள்ளேயிருக்கும் அவயவங்களையும் சுத்தம் செய்யும். வெயர்வை வராத ஒரு



பூதக்கண்ணாடியால் பார்க்கக்கூடிய சர்மத்தின் ஒரு பாகம்.

அழகான மனிதனை எந்த வலுவான ஸோப்பும் அந்தத் துர்க்கந்தத்திலிருந்தும் மீட்காது. ஆனதுபற்றி, வெயர்வைவிட வியாயாமம் செய்யவேண்டும் என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். அப்போதுதான் சுகாதாரமுறையில் அதற்குப் பலன் கிடைக்கும்.

முதல் உதவி விஷயமாகக் குறிப்புக்கள்

ப்ரோபஸேர் ஆர். ஸி. மோட்வானி, எம். எஸ்.,
அனடமி ப்ரொபெஸர், கிராண்டு மெடிகல் காலேஜ், பம்பாய்.

எனக்கு உத்தியோகத் துறையிலும், வைத்தியத்தொழிலிலும், சில அனுபவங்கள் ஏற்ப்பட்டிருக்கின்றன. ஒருநோய் உண்டாகும்போதோ, காயம்படும்போதோ டாக்டர் வருவதற்குமுன் என்ன செய்யவேண்டியது என்பதைக்குறித்து, சாதாரணமாக படித்த ஒரு நபருக்கு இவை உபயோகமாயிருக்குமென்று நான் நம்புகிறேன்.

I. வைத்திய கேஸுகள்.

(1) உயர்ந்த உஷ்ணக்கிரம்.—சில மணி நேரம் டாக்டர் அகப்படாமல் இருக்கும்படி நேரிடுகிறது. அதுவரையில் உஷ்ணக்கிரம் மேலும் மேலும் ஏறும்படி விடுவது யுக்தமல்ல. மலேரியாவில் திடீரென்று உஷ்ணக்கிரம் அதிகமாக ஏறிவிடுகிறது. அப்படியே அம்மை முதலிய ஜுரங்களிலும் தொத்து ஜுரங்களிலும் உண்டாகிறது. அதற்கு பின்வரும் உபாயங்களினால் பலன் உண்டு :—

(a) தலையின்மேல் ஐஸ்-பாக் (பனிக்கட்டிப் பை) வைத்தல்.

(b) ஒரு துவாலையை எடுத்துக்கொண்டு குளிர்ந்தநீரில் நனைத்து, கை கால்களை நன்றாய்த் துடைத்து பின்னிட்டு அந்த பாகத்தை உலரச்செய்வது.

(c) உஷ்ணக்கிரம் இன்னும் ஏறிக்கொண்டிருந்தால், ஆஸ்பரின் மாத்திரை ஒன்றும், தேயிலை அல்லது காபியுடன் கொயினவும் கொடு.

(d) அந்த நபர் வாந்தியெடுக்காதிருக்கும்பக்ஷத்திலாவது அல்லது அவனுக்கு வயிற்றில் வலியிருந்தாலாவது, ஒரு டோஸ் ஆமணக்கெண்ணெய் கொடுத்தால் உபயோகமாகவிருக்கும்.

(2) நோயுடனே அல்லது நோயில்லாமலோ அடிக்கடி மலம் பேர்ய்க்கொண்டிருந்தால், எண்ணெயில் கயோலீன் அல்லது கயலீன் ஆயில் என்னும் உரிமை மருந்து உபயோகமாயிருக்கும். இது அழுற்சியைப்போக்கி விஷங்கள் இரத்தத்தில் கலக்காமல் தடுக்கும். பழரஸமோ அல்லது குளுகோஸோ தவிர வேறொரு ஆகாரமும் கொடுக்கக்கூடாது.

(3) மார்பில், வயிற்றில், ஒரு பூட்டுக்கு அருகாமையில் நோயிருந்தால், அதற்கு அந்த பாகத்தை டர்பண்டைன் திராவகத்தைக்கொண்டு நன்றாய்த்தேய்த்து, பஞ்சுக்கம்பளம், பாண்டேஜ் இவற்றால் கட்டி மூடிவைப்பது நலம். நோயுள்ள பாகத்திற்கு அருகாமையில் வெந்நீர் புட்டி வைத்தால் நோய் நிவாரணமாகும்.

(4) பிரஞ்ஞை தப்பிப்போதல், சாதாரணமானதாயிருந்தால், முகரும் உப்புக்களை மூக்கின் அருகில் பிடித்தால் அது தீரும்.

(5) மூத்திரம் பேய்வது கஷ்டமாயிருந்தால் — வாய்மூலமாக, லெமன் ரஸம், ஸோடா அல்லது ஆரஞ்சுபழரஸம் கொடுக்கவேண்டியது. மூத்திரப்பை இருக்கும் இடத்திற்கு மேலே ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டியது

(6) கடூரமான கேஸுகளில் போஷணை ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டியதாயிருந்தால், ஒரு கோப்பை ஜலத்தில் இரண்டு தேக்கரண்டி க்ளூகோஸ் போட்டுக் கரைத்துக் கொடுப்பது உசிதம்.

II. ரணவைத்திய கேஸுகள்

(1) ஒரு குடும்பத்தில், குழந்தைகள் அடிக்கடி கீழேவிழுந்து காயம்பட்டுக்கொள்கிறார்கள். தோல் உழன்று போகிறது. அதன்முலமாய் காயத்திற்குள் விஷக்கிருமிகள் நுழைவதற்கு ஹேதுவாகும். ஆரம்பத்தில் டின்க்சா ஆப் ஐயோடின் தடவு. ஒரு சிறு மூடியுள்ள பித்தளைப்பாத்திரத்தில் ஒரு தேக்கரண்டி போரிக் ஆஸிட், கொஞ்சம் பருத்திக் கம்பளம், கொஞ்சம் லிண்ட் இவற்றைப்

போட்டு 10 நிமிஷ காலம் அடுப்பின் மேல் வைத்து அவை கொதிக்கும்வரையில் பார்த்துக்கொண்டிரு. பிறகு உன் கையை ஸோப்பும் ஜலமும் கொண்டு செவ்வையாய்க் கழுவி, அவற்றை மிதலேட்ட ஸ்பிரிட்டினால் தோய்த்து, ரணத்தின் சுற்றுப்புறங்களையும் ரணத்தையும் நன்ருய் சுத்தம் செய்து, பிறகு, கொதித்த லிண்டையும் பஞ்சுக்கம்பளத்தையும், அதிகமாயுள்ள தண்ணீர் போகும்படி பிழிந்து ரணத்தின்மேல் வைத்து, அதன்மேல் உலர்ந்த பஞ்சுக்கம்பளத்தை வைத்து, பாண்டேஜ்போட்டுக் கட்டவேண்டியது. கிழிந்த காயங்களாய் இருந்தால் 'பர்னல்' அதிக உபயோகமென்று கண்டிருக்கிறேன். அது அமுக்கக்கூடிய குழாய்களில் வருகிறது. அதை நேராக ரணத்தின்மேலேயே அமுக்கி விடலாம்.

(2) ஒரு கடுமையான காயம்பட்டு, அதனால் கைகால்கள் அசைக்கமுடியாமற் போனால், எலும்பு இடம் விட்டுப் பெயர்ந்திருக்கிறதென்றோ, அல்லது எலும்புடைப் பென்றோ சந்தேகிக்கவேண்டும். அந்தக் கேஸில், அந்த பாகத்தை தலையணைகளின் மத்தியில் வைத்து, வீக்கத்தை அடக்க பனிக்கட்டிபேலே வைக்க வேண்டியது.

மேற்சொல்லிய விஷயங்களினால், டாக்டர் வருவதற்குமுன் சரியான முதல் உதவி புரிவதற்கு ஒரு குடும்பத்தில் பின் வரும் சாமான்கள் அவசியம் இருக்க வேண்டியதென்று ஏற்படுகிறது.

1. க்ளினிகல் தர்மாமீடர்.

2 ஐஸ் பாக் (பனிக்கட்டிப்பை).

3. வெக்நீர் புட்டி.

4. பஞ்சுக்கம்பளம் (இதை ஒரு தகர டப்பாவில் போட்டு வைக்கவேண்டியது).

5. லிண்ட்.

6. ஆமணக்கெண்ணெய்.

7. ஆஸ்பரின் 5 க்ரெயின் மாத்திரைகள் 1 புட்டி.

8. கொயினு ஸல்பேட் 4 க்ரெயின் மாத்திரைகள் 1 புட்டி.

9. ஒரு சிறு பித்தளைப்பாத்திரம் மூடியோடு கூடினது. இதற்காகவென்றே அதை ஒதுக்கிவைக்கவேண்டும்.

10. கேயிலீன் ஆல் 1 புட்டி.

11. பர்னல் 1 ட்யூப் (டூட்ஸ்)

12. லினிமெண்ட் ஆப் டர்பண்டைன் 1 புட்டி.

13. குளுகோஸ் டி. பவுடர் 1 புட்டி அல்லது டின்.

14. போரிக் ஆஸிட்.

15. மிதலேட்ட ஸ்பிரிட்.

16. ஒரு புட்டி ஸ்மெல்லிங் ஸால்ட்.

பருமனு அல்லது அந்தமா?

ஸி. வி. வேங்கடாசலம்,

மெம்பர், தி மெடுங்கா ஆத்லடிக் கிளப், பம்பாய்.

நீ எதற்காக முயற்சி செய்கிருய்? ஆரோக்கியத்திற்காகவா? அப்படியானல் உனது எண்ணம் சுளுவில் பூர்த்தியாய் விடும். அதை வெகு சீக்கிரத்தில் நீ காண்பாய்.

ஆனல், நீ தேக அந்தத்திற்கும் உத்தமமான உருவமும் வேண்டுமென்றும் பாடுபட்டால், உனது எண்ணம் பூர்த்தியாயிற்று என்று உனக்கு எப்படித்தெரியும்? அந்த ஏமாற்றும் குணத்தை நன்ருய்ப் பழகின கண்தான் கண்டுபிடிக்க முடியும். தேகத்தைக் கட்டுபவர்களின் ரஸ்தாவில் மைல் கற்களாகவிருக்கும் அளவு அட்டவணைகள் இப்போது அந்த நிபுணரின் கண்ணுக்குப் பார்த்தியமாக இருக்கின்றன. உருவம், அளவை ஒட்டினதாயிராததால், அளவு அட்டவணைகளின்பேரில் முழுநம்பிக்கையை வைப்பது

அசாத்தியம். ஆகிலும், ஒரு மெலிந்த தேகிக்கு அல்லது ஆரம்பம் செய்கிறவனுக்கு அது ஒரு சிறிதளவு உதவியாயிருப்பதுடன், உற்சாகத்தையும் கொடுக்கும். சில சமயங்களில் அல்லது அடிக்கடி ஒரு நூதன வியாயாமி, ஸாண்டோ, சார்லஸ் அட்லாஸ் அல்லது கே.வி. அய்யர் இவர்களுடைய தேகப்பருமனுக்கு வரலாம் என்று நினைக்கக்கூடும். ஆனால், சீக்கிரத்தில் அந்த மேன்மையான வியாயாமி



ஜப்பானில் சர்க்கார் உத்தியோகஸ்தர்களும், கம்பெனி உத்தியோகஸ்தர்களும் சங்கீதத்திற்கு ஒத்தபடி ரேடியோ ஜிம்னேஷியத்தில் ஆரோக்கியம் கொடுக்கும் வியாயாமம் செய்தல்.

யின் பருமனுக்குத் தான் வருவது சாத்தியமில்லையென்று கண்டுகொள்கிறான். பிறகு, இம்மாதிரி கஷ்டப்பட்டு வியாயாமம் செய்வதால், பலன் ஒன்றுமில்லை என்று வெறுப்புற்று, வரவர தன் முயற்சியைக் குறைத்துக்கொண்டு வருகிறான். இது மிகவும் பிசகான எண்ணம். "விரல் வீங்கினால் உரல் ஆகுமா" என்கிற ஒரு பழமொழி தமிழில் உண்டு. அதைப் போலவே, சிறிய தேகத்தை உடையவன் அதைப் பெருத்த தேகமாகக் கட்ட வேண்டுமென்றால், அது அசாத்தியமான காரியம். அதற்கு விகிதாசார அளவு உண்டு. 4 அடி 5 அங்குலம் உயரமுள்ள ஒரு மனிதன், 5 அடி 8 அங்குலம் உயரமுள்ள ஒரு மனிதனுடைய பருமன் தனக்கு வரவேண்டுமென்றால், அதுவும் அசாத்தியமான காரியமே. ஏதோ சில உபாயங்களினால் அம்மாதிரி பருமனை அடைவதாயிருந்தபோதிலும், அது அவனுடைய தேகத்திற்கு ஒரு சீரையும், அழகையும் கொடுப்பதை விட்டு, அவனை மிகவும் குரூபமாக்கி விடும்.

ஆனதுபற்றி, தேகத்திற்குச் சீரும் அந்தமும் முக்கியமாய்க் கொடுக்கக்கூடியதும், ஒவ்வொரு வியாயாமியும் அடைய விரும்பக்கூடியதும் யாதெனில், சரிசமானமான தேகமே. பெரியதும், நன்றாய்ப் பருத்துள்ளதுமான மார்புக்கு, ஒல்லிய பருக்காத முழங்காலும், பின்னங்கால் சதையும் இருந்தால் என்ன பிரயோசனம்? அல்லது 16 அங்குலமுள்ள கையின் மேல்பாகத்துச் சதைக்கு மார்பு 35 அங்குலம் இருந்தால் என்ன பிரயோசனம்? சாதாரண தேகமுள்ளவனுக்கு இருக்கவேண்டிய தேகப்பருமன்கள் பின் சொல்லிய அட்டவணையில் குறிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. நூதன வியாயாமிக்கு இது ஒரு உதவியாயிருப்பதுமன்றி, அது மேற்சொல்லியபடி அவனை ஏக்கம் பிடிக்காமல் இருக்கச் செய்யும்.

மார்பு

(உயரத்தின்மேல் கணக்கெடுக்கப்பட்டது).

மார்பு (சாதாரணமானது)	— உயரத்திற்கு 100-க்கு 60 விகிதம்.
வெயிஸ்டு (இடுப்புக்குமேல்)	— சாதாரண மார்புக்கு 100-க்கு 75 விகிதம்
இடுப்பு	— உயரத்திற்கு 100-க்கு 55 விகிதம்

கால்கள் (மணிக்கட்டு அளவின்மேல் கணக்கெடுக்கப்பட்டது).

பின்னங்கால் சதை	— கணுக்காலைவிட 100-க்கு 75 விகிதம் அதிகம்.
தொடை	— பின்னங்கால் சதையை விட 100-க்கு 50 விகிதம் அதிகம்.

கைகள் (மணிக்கட்டு அளவின்மேல் கணக்கெடுக்கப்பட்டது).

முன்னங்கை	— மணிக்கட்டைவிட 100-க்கு 75 விகிதம் அதிகம்
மேல் கை	— முன்னங் கையை விட 100-க்கு 20 விகிதம் அதிகம்

வெவ்வேறான உயரங்களையுடைய 3 நபர்களிடம் மார்பின் அளவு என்னவென்பதை பின் சொல்லிய உதாரணத்தினால் காணலாம்:—

	A	B	C
உயரம் ...	5' 0"	5' 6"	6' 0"
மார்பு (சாதாரணமானது) ...	36"	39·6"	43·2"
வெயிஸ்டு ...	27"	29·7"	32·4"
இடுப்பு ...	33"	36·3"	39·6"

ஆனதுபற்றி, நண்பர்களே! பருமனில் ஒன்றுமில்லை. தேகம் சரிசமானமாக இருக்கவேண்டும். அதைத்தான் நீங்கள் அடைய விரும்பவேண்டும்.

உற்சவத்தின்போது சுகாதார ஏற்பாடுகள்—கொள்ளை நோய்கள் எவ்வாறு தடுக்கப்படுகின்றன?

ஜி. டி. கோபாலகிருஷ்ண நாயுடு, எல். எச். பி.,
அஸிஸ்டெண்டு டிஸ்டிரிக்டு ஹெல்த் ஆபீஸர், சித்தூர்.

முகவுரை

சில வருஷங்களுக்கு முன்னர், கும்பகோணம் மஹா மக உற்சவம், இராஜமஹேந்திரபுரத்தில் புஷ்கரம், வேளாங்கண்ணியில் ஆரோக்கிய மாதா உற்சவம், அலகாபாத்தில் கும்பமேளா ஆகிய இவை நடக்கும்போது வாந்திபேதி கொள்ளை நோயாக உண்டாவது சகஜம். ஆனால், பொது ஆரோக்கிய ஸ்தாபனம் ஏற்பட்ட பிறகு, ஆரோக்கியத்தை நிலைநிறுத்துவதில் அதிக விருத்தியடைந்திருக்கிறோம். அதனால், இம்மாதிரி உற்சவங்கள் நடக்கும் இடங்களுக்கு வரும் அதிக ஜனக்கூட்டத்தில் கொள்ளை நோய்கள் வரவொட்டாமல் தடுக்கப்படுகிறது. ஆரோக்கிய நிலைமைக்குக் காரணமாயுள்ளதும், அதனால் உற்சவங்களுக்குப் போகும் ஜனங்களுக்குத் திருப்தியை உண்டுபண்ணக்கூடியதுமான சில சுகாதார ஏற்பாடுகளை இங்கு நாம் விவரித்துச் சொல்லுகிறோம்.

ஜலாதாரம்

உற்சவம் நடக்கும் இடத்தில், ஒரு சுகாதார அதிகாரி கவனிக்கவேண்டிய முதல் விஷயம் யாதெனில், நல்ல ஜலம் சப்ளை செய்வதேயாம். பாதுகாக்கப்பட்ட ஒரு ஜலாதாரத்தின் பலனைக் குறித்து அதிகமாகச் சொல்லவேண்டிய அவசியமில்லை. உற்சவம் நடக்கும் இடம், ராஜமஹேந்திரபுரத்தைப்போல் ஒரு நதிக் கரைமேல் இருக்கலாம்; அல்லது வேலாங்கண்ணியைப்போல் கடற்கரையோரத்தில் இருக்கலாம். முதலாவது சொல்லிய கேஸில், அந்தப் பட்டணத்திலுள்ள 50,000 ஜனங்களின் உபயோகத்திற்காக ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட பாதுகாக்கப்பட்ட ஜலாதாரமானது ஒரே நாளில் கூடப்படும் லக்ஷம் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட ஹிந்து பிரயாணிகளுக்குப் போதுமானதாகவிராது. அதுபோலவே, வேலாங்கண்ணியில் சமுத்திரக் கரையோரமாகவுள்ள சில கிணறுகளில் கிடைக்கக்கூடிய உப்பு கரிக்கும் ஜலமானது அங்கே நடக்கும் 10 நாள் உற்சவத்திற்கும், இந்தியாவின் நாற்பாகங்களிலிருந்தும், பர்மா, சிலோன், தென் ஆப்ரிக்கா முதலிய பிரதேசங்களிலிருந்தும் வரக்கூடிய 60,000 கிறிஸ்தவ ஜனங்களுக்குத் தகுந்ததாக இராது. ஆனதுபற்றியே, முன்னதாகவே சரியான ஏற்பாடுகள் செய்துவைக்கவேண்டும். ஒரு கேஸில், தற்காலிகமாக மேற்கொண்டு குழாய்கள் புதைத்து, ரிஸர்வாயர்கள் கட்டி, தினம் 24 மணி நேரமும் ஜலம் சப்ளை செய்யும்படி ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். மற்றொரு கேஸில், குடிக்கும் நீர் கிடைக்கும் மட்டம் வரையில் தோண்டி எடுக்கப்பட்ட ட்யூப் வெல்ஸ் அல்லது போர்வெல்ஸ் (குழிக் கிணறு) தேவையாயிருக்கும். உற்சவம் நடக்கும் இடத்தில் எப்போதும் ஜனங்கள் குடிப்பதற்கு நல்ல சுத்தமான ஜலம் சப்ளை செய்வதே நமது முடிவான நோக்கம். ஒரு நாளைக்கோ, அல்லது எல்லா நாட்களிலோ ஜனங்கள் அதிகமாகக் கூடும்படியான தெருக்கோடிகளில் சில சமயங்களில் தண்ணீர்ப்பந்தல்கள் வைக்கும்படியாகவிருக்கும். அங்கே இரவும் பகலும் தண்ணீர் சப்ளைசெய்யவேண்டும். பிரயாணிகளுக்கு எப்போதும், எந்நேரத்திலும் குடிக்க நல்ல தண்ணீர் கிடைக்கும் என்று அவர்கள் அறிந்துகொள்ளும் பொருட்டு தக்க பிரசாரம் செய்யவேண்டும். ஒவ்வொரு தண்ணீர்ப்பந்தலின்

அருகாமையில் ஹரிகேன் விளக்குகள் அல்லது பெட்ரோமாக்ஸ் விளக்குகள் தொங்கவிடப்பட்டிருக்கவேண்டும்.

குழிக்கிணறுகள்

மேலே சொல்லப்பட்ட குழிக்கிணறுகளைக்குறித்து சில விவரங்களை இங்கு எடுத்துரைப்பது பிசகாகாது. மணல் பூமியில் ஒரு குழிக்கிணற்றைத் தோண்டும் பக்ஷத்தில் அந்தக்குழிக்கிணற்றைச்சுற்றி, கழிவிடைநீர் கிணற்றிற்கு கொஞ்சதூரத்திற்கப்பால் போய் விழும்பொருட்டு, சிமிட்டி கான்கிரீட்டினால் ஒரு மேடை கட்டவேண்டியதவசியம். பக்கத்தில் ஒரு கம்பம் நட்டு இரவில் ஜனங்கள் அந்த இடத்தைத் தெரிந்துகொள்ளும் பொருட்டு ஒரு பெட்ரோமாக்ஸ் விளக்கை அதில் கட்டித் தொங்கவிட வேண்டும். இரண்டாவது, ஒரு பட்டணத்தில் அந்த ஜனங்களுக்குமட்டும் பாதுகாக்கப்பட்ட ஜலாதாரம் இருந்து, உற்சவத்திற்காகப் போகும் பிரயாணிகளுக்கு அது போதுமானதாயிராதிருக்கும்பக்ஷத்தில், குழிக்கிணறுகள தோண்டி, அதிலிருந்து ஜலத்தை உயரத்தில் வைக்கப்பட்ட டாங்குகளில் நிரப்பி, அங்கிருந்து சுற்றுக்குழாய்கள் மூலமாய் ஜலம் சப்ளை செய்வது உசிதம். ஒவ்வொரு குழிக்கிணற்றையும் ஒரு ஆள் பார்த்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். அவனுடைய முக்கிய தொழில் யாதெனில், பம்ப் அடித்துக்கொண்டேயிருந்து, டாங்கில் ஜலம் வற்றவொட்டாமற் நிரப்பிக்கொண்டே இருக்கவேண்டியது. சில சமயங்களில் உயரத்திலுள்ள டாங்கிலிருந்து சத்தியாக, சில குழாய்கள் போட்டு, ஜலம் மேலிருந்து கீழே குழாயில் விழும்படி விட்டு, ஜலத்தை உற்சவம் நடக்கும் இடத்திற்கே கொண்டுபோகும்படிச் செய்யவேண்டியிருக்கும். இந்தக் குழுக்கிணறுகள் இப்போது காயமாய் நிலைபெற்றுவிட்டன. இவை பிரயாணிகளுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதமாகும்.

கிணறுகள்

சில இடங்களில் பணக்குறைவினால் குழிக்கிணறுகள் தோண்டுவதற்கு முடியாமலிருக்கலாம். அந்த இடங்களில் நல்ல ஜலமுள்ள கிணறுகள் இருந்தால், அவற்றைப் பூரணமாய் உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டும். அந்தக் கிணற்று ஜலத்தைக் கிரமமாய் க்ளோரைன்போட்டு சுத்தம் செய்யவேண்டும். இங்கே ஒரு எச்சரிக்கை செய்யவேண்டியிருக்கிறது. அதாவது, பர்க்ளோரான் அல்லது ப்ளீசிங் பவுடர் (முன் சொன்னதற்கு அனாவாசி வலுவு) அளவுக்குமிஞ்சிப் போட்டுவிட்டால், ஜலத்திற்கு ஒரு விதமான துர்நாற்றம் உண்டாகும். அதனால் ஜனங்கள் அந்த ஜலத்தை உபயோகிக்கமாட்டார்கள். அருகிலுள்ள க்ளோரைன் போடாததும், சந்தேகப்படும்படியானதுமான வேறொரு ஜலாதாரத்தை நாடுவார்கள். ஒரு அபாயகரமான குளம் இருந்து, அதில் க்ளோரைன் போடாமலிருந்தால், அதன் ஜலத்தை உபயோகிப்பார்கள். ஆனதுபற்றி, என் சிப்பந்திகளுக்கு நான் கொடுத்திருக்கும் உத்திரவு யாதெனில், தினம் இடைவிடாமல் ஒவ்வொரு கிணற்றுக்கும் குறிப்பிட்ட அளவில் பேர்பாதி டோஸ் க்ளோரைன் உபயோகிக்கவேண்டியது என்பதே. உதாரணமாக, 3000 காலன் ஜலமுள்ள ஒரு கிணற்றிற்கு, ஒரு அவுன்ஸ் பர்க்ளோரைன் தேவையாயிருந்தால், அரை அவுன்ஸ் போதும் என்று என் அனுபவத்தில் ஏற்பட்டிருக்கிறது. குறைந்த டோஸ் போட்டதனால், ஜனங்கள் பயந்து ஓடிப்போகிறதில்லை. ஜலமும் சுத்தமாய் விடுகிறது. மேலும், ஒவ்வொரு கிணற்றிற்கும் ஒரு குருக்குக்கம்பி, ஒரு ராட்டினம், குருக்குக் கம்பிக்கும் தோண்டிக்கும் கெட்டியாய்ச் சேர்த்துக் கட்டப்பட்ட ஒரு சங்கிலி இவைகள் வேண்டும். இந்த மேற்கொண்ட எச்சரிக்கை அவசியம் வேண்டியிருக்கிறது. ஏனெனில், கயிற்றையும் தோண்டியையும் இம்மாதிரி பத்திரப்படுத்தாவிட்டால் திருடு போய்விடுகிறது. இது என்னுடைய அனுபோகம். மேலும், சந்தேகப்படும்படியான இடங்களிலிருந்து அநேகதோண்டிகளைக் கொண்டுவருவதைக் காட்டிலும், ஒரு தோண்டியை உபயோகிப்பது நலம். மூடப்பட்ட தொட்டிகளில் ஒன்று அல்லது இரண்டு கூலிகளைக்கொண்டு ஜலத்தை

ரொப்பி, அவற்றினடியில் ஒரு குழாயை வைக்க வேண்டியது. பிரயாணிகள் குழாயைத் திருப்பி வேண்டும்போதெல்லாம் ஜலத்தை எடுத்துக்கொண்டு போக வேண்டியது. இந்தக் கூலிகள் எமாறாமல் அங்கேயே இருக்க வேண்டியது மாறி மாறி இரவிலுங்கூட அங்கேயேயிருந்து ஜலம் ரொப்ப வேண்டியது எனெனில், சாதாரணமாய் உற்சவங்களில், ஹிந்துக்களுடைய உற்சவங்களானாலும், கிறிஸ்தவர்களுடைய உற்சவங்களானாலும், மகம்மதியருடைய உற்சவங்களானாலும், ஜனங்கள் இராக்காலங்களில் தான் மிகவும் சுறுசுறுப்பாய் வேடிக்கை பார்க்க வருவார்கள். பகலெல்லாம் உழைத்துவிட்டு, இரவில்தான் அவர்களுக்கு சாவகாசம் உண்டு.

குளங்கள்

சில சமயங்களில் ஒரு கிராமத்திலோ, பட்டணத்திலோ கிணறே இல்லாமல் இருக்கலாம். நல்ல குடி-ஜலத்திற்கு ஒரே ஒரு குளம் ஆதாரமாக இருக்கலாம். ஆனதுபற்றி, அந்தக்குளத்திற்கு எல்லாப் பக்கங்கனிலும் வேலி போட்டு, ஒரு இடத்தில் மட்டும் ஜனங்கள் இறங்கி ஜலம் மொள்ளும்பொருட்டு மூன்றடிக்கு வழிவிட வேண்டியதென்று நான் எப்போதும் வற்புறுத்துகிறது வழக்கம். அந்தஜலத்தின் ஓரத்தில் சுமார் 6 அடிக்கு எல்லாப்பக்கங்களிலும் க்ளோரைன் போட்டு ஜலத்தை சுத்தம்செய்யவேண்டியது. முழுதிலும் வேலிபோட்டு, நுழையுமிடத்தில் மேலே ஒரு இராட்டினம் போட்டு விட்டால் அது மிகவும் நல்லது.

தோண்டப்பட்ட பிப்பாய்க் கிணறுகள்

தஞ்சாவூர் ஜில்லா திருவேடியில் சப்தஸ்நான உற்சவத்தின்போது நடந்தது போல் குடிப்பதற்கு நல்ல ஜலாதாரமில்லாத இடங்களில், வறண்ட ஆற்றங்கரையோரங்களில், குழிக்கிணறுகள் தோண்டுவதற்கு சாத்தியமில்லாதிருக்கும்பக்ஷத்தில், ஊற்றுகள் தோண்டுவது போதுமானதென்று நான் தெரிந்துகொண்டிருக்கிறேன். இதற்காக சுத்தமான 3 அடி முதல் 6 அடி வரை உயரமுள்ள மரப் பிப்பாய்களை இரண்டு பக்கமும் திறந்து வைத்து மணலில் புதைக்கப்படுகிறது. அந்தப் பீப்பாய் 3 அங்குல உயரத்திற்கு சுற்றுப்பக்கத்து ஆற்றின் தரை மட்டத்திற்குமேலே இருக்கும்படி வைக்கப்பட வேண்டியது. அதைச்சுற்றி சிமிட்டி கான்கிரீட்டோ, க்ரானைட்டோ, வெந்த செங்கல்லோ, மணல்மேல் சாய்பாக வைத்து, சிந்தும் ஜலம் பிப்பாயின் ஓரத்திற்கு அப்பால் போய் விழும்படிச் செய்யவேண்டியது. ஒரு கம்பத்தில் கட்டியுள்ள சங்கிலியில் ஒரு பக்கட்டை மாட்டி வைத்தால் இந்த பக்கட்டைக் கொண்டு ஜலம் மொண்டுகொள்வார்கள். அதனால் ஜலம் அசுத்தமாகாமலிருக்கும். சில குறிப்பிட்ட இடங்களில் இம்மாதிரி அநேகம் பிப்பாய்க் கிணறுகள், அல்லது பானைக்கிணறுகளையும் தோண்டிவைத்து, சுற்றிலும் வேலிபோட்டு, போக வரமட்டும் சில வழிகள் விட்டுவைக்கவேண்டும். இந்த வேலி போட்டுள்ள இடத்தில், ஜனங்களுக்குத் தெரியும்பொருட்டு, இரவில் ஒரு பெட்ரோமாக்ஸ விளக்குத் தொங்கவிட்டு வைக்கவேண்டும். இந்தக் கிணறுகளை அசுத்தம் செய்யவொட்டாமல் பார்த்துக்கொள்ளும்பொருட்டு, சுறுசுறுப்புள்ள ஒரு காவல்காரனை அங்கே நியமிக்க வேண்டியதவசியம்.

(இன்னும் வரும்).

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள்.

ஷெல்லி என்பவர் மாமிசம் உண்பதைக் கண்டிக்கிறார்.—"விண்டிகேஷன் ஆப் எ நாடுரல் டையட்" என்னும் ஒரு வியாஸத்தில், ஷெல்லி என்னும் ஒரு கவிராயர் பின் வருமாறு எழுதியிருக்கிறார்:

"செத்துப்போன மாமிசத்தை சமைத்து மிருதுவாக்கி, உருமாறும்படிச் செய்வதனால் அதை மெல்லவோ, ஜீரணம் செய்துகொள்ளவோ முடிகிறதுமன்றி, அதன் ரத்தச்சாறையும், அந்தப் பச்சை

மாமிசத்தின் கோரத்தையும் பார்ப்பதனால் உண்டாகும் அசங்கியையும், அருவெறுப்பும் உண்டாகிறதில்லை.—"குட்ஹெல்த்".

* * *

அட்டைகள்.—பண்டைக் காலத்துப் பழக்கம் என்று தவறாய் நினைத்து, கையாளாமல் விடப்பட்ட பழைய கைதேர்ந்த வைத்திய முறைகளை வரவரத் திரும்பவும் அனுசரித்து வருகிறோம். அவற்றுள் அட்டையைக் கடிக்கவிடும் முறை ஒன்று. அது தீவிரமான 'திராம்பொப்ளிபைடிஸ்' என்னும் வியாதிக்கு (அதாவது, இரத்த நாளக்குழாயிலழற்சியுண்டாகி, இரத்தம் கட்டிப்போதல்) சிரேஷ்டமான சிகிச்சையென்றும், அந்த வியாதியை நீடித்திருக்கச் செய்யாமல் அதன் காலவளவைக் குறைக்கிறதென்றும் நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

கெமிஸ்டிடமிருந்து வாங்கிவரும் அட்டைகளை ஒரு கரண்டியைக்கொண்டு சாராயக்கிளாஸில் விடப்படுகிறது. அந்தக் கிளாஸின் துவாரத்தை சர்மத்தின்மேல் வைக்கப்படுகிறது. அப்போது அந்த அட்டைகள் சர்மத்தைக் கெட்டியாய்ப் பிடித்துக்கொள்ளும். எந்த இடத்தில் வைக்கவேண்டுமோ, அதை முதலில் வெந்நீரால் கழுவி, சர்க்கரை ஜலத்தினால் நனைக்க வேண்டியது. வழக்கமாய் 30-90 நிமிஷங்களுக்குப் பிறகு, 8-10 ஸி.ஸி. எம். அளவுள்ள இரத்தத்தை உறிஞ்சிவிட்டு கீழே விழுந்துவிடுகின்றன. இதற்கு முன்பே அவைகளை அப்புறப்படுத்த வேண்டுமானால் அட்டைகளுக்கு உப்பைத் தடவவேண்டும்; அல்லது ஈதரில் ஊறவைத்த பஞ்சுக்கம்பளத்தை அவைகள் அருகில் வைக்கவேண்டும். இதனால் பலனுண்டு. அந்தக் காயங்களிலிருந்து சிலமணிநேரம் இரத்தம் வடியும். மொத்தத்தில் 20-50 ஸி. ஸி. எம். இரத்தப்போக்கு நேரிடும். இரத்தம் வடிவதை வேண்டும்போது நிறுத்துவதற்கு பஞ்சுக்கம்பளத்தின்மேல் ஊற்றிய பெர்ரிக்ளோரைட்டைப் போடவேண்டும்; அல்லது நைட்ரஸ் ஆர்கன் ஸ்டிக்கை வைக்கவேண்டும். இரத்தம் நின்றுவிடும்.—பொல்டன் பர்க் ஹிப்பர்க்ரேடிஸ்.

* * *

சமுத்திர ஜல ஸ்நானமும், சமுத்திரக் கரையோரத்தில் சூரியஸ்நானமும், காற்று ஸ்நானமும்—டாக்டர் ஆர். பர்டோனி (டால்மெஜ்ஜோ) ஆர். ஐ. டி. டி. எப். ஆகஸ்டு, 1935.—சமுத்திர சிகிச்சையில் சம்பந்தப்பட்ட அநேகவித பொருள்களின் உபயோகத்தையும் அளவையும் கிரந்தகர்த்தா விவரித்துப் பேசுகிறார். சமுத்திர ஸ்நானம், காலையில் சூரியன் நன்றாய் மேலே எழும்பி வரும்போது எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். நோயாளிக்கு நடுக்கம் ஆரம்பித்தவுடனே (ஜலத்தில் இறங்கும்போது சற்றுநேரம் உண்டாகும் அந்த நடுக்கமல்ல) வெளியே வந்துவிடவேண்டும். சூரிய ஸ்நானங்களை ஆரோக்கியமான நபர்களுக்குத் தக்க காலத்தில் ஜாக்கிரதையாய்க் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய்க் கொடுக்கவேண்டும். நோயுள்ள குழந்தைகளுக்காவது பெரியவருக்காவது இன்னும் அதிஜாக்கிரதையாகக் கொடுக்க வேண்டும். பின் சொல்லியவர்களுக்கு, முதல் நாள் பேர்பாதி நேரந்தான் காட்ட வேண்டும். அழகான நபர்களை சூரிய ஸ்நானம் அதிகமாகச் செய்யாமலிருக்கும்படி பாதுகாக்கவேண்டும். சூரியன் இல்லாத இடத்தில் காற்று ஸ்நானம், ஆரம்பத்தில் சில நிமிஷ காலந்தான் செய்ய வேண்டும். இந்த சமுத்திர ஸ்நான சிகிச்சைக்கு ஏற்ற வியாதிகளை குறிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அவையாவன: பலஹீனம், சகெண்டரி அனீமியா (ஒரு வியாதிக்குப் பிறகு காணும் இரத்தமின்மை), கணமாந்தம், இருதய, வாதரோகவியாதிகள் (இவைகளை ஜாக்கிரதையாகப் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்), சர்மக்கோளாறுகள், மேல் சுவாஸ உறுப்புக்களின் கோளாறுகள், க்ஷயரோகத்தினால் உண்டாகும் கோளக்கட்டிகள்.—(ஆர்கைவ்ஸ் ஆப் மெடிகல் ஹைட்ராலஜி.